

СОГЛАСОВАНО:



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания

ПЕРИОД: ЛЕТО

2022г. - 23г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Экспертное заключение №2999/28 от 01.06.2022г.

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон : ЛЕТО

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая / икра кабачковая консервирован.	150 / 50	5,675 1,367	8,783 3,6	34,169 3,04	238,42 50,03	41	171/11 Пром.пр.
	Печень в сметанном соусе	70 / 50	10,652	13,56	7,018	192,72	21	255/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
итого за завтрак			23,34	26,702	87,12	682,16	суммарный объём п/ гр.завтрак 600	
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Суп из овощей	250	1,588	4,988	8,148	83,84	8	99/11
	Гуляш мясной	60 / 60	11,68	12,748	7,018	189,52	24	260/11
	Макароны с овощами	180	4,206	6,186	29,129	189,01	49	205/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,225	96,90	70	389/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за обед			25,06	25,187	122,16	815,56	суммарный объём порций гр. 940	
ВСЕГО: за завтрак и обед			48,40	51,89	209,28	1497,72		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2-й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	19,115	18,89	57,306	480,56	53	223 / 11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	57	14/11
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,000	50,64	56	15/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
неделя 1 -я День 2 -й	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40		338/11
	итого за завтрак		27,40	30,889	95,31	773,71	суммарный объём п/ гр.завтрак 575	
	ОБЕД							
	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,803	4,92	13,746	106,48	9	82/11
	Рыба тушённая с томатом и овощами	70 / 50	8,496	7,1	9,32	135,16	36	229/11
	Картофель отварной / горошек овощной отварной консервированный	120 / 60	2,308 1,857	4,52 2,13	15,969 3,44	113,82 40,36	43	125-131/11
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	27,014	111,51	64	355/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
неделя 1 -я День 2 -й	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
	итого за обед		22,11	19,713	115,34	727,20	суммарный объём порций гр. 850	
	ВСЕГО: за завтрак и обед		49,51	50,60	210,65	1500,90		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон : ЛЕТО

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая	210	5,1	11,72	31,920	253,56	1	182/11
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	63	379/11
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	55	209/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	57	14/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
итога за завтрак			19,85	27,088	89,19	679,92	суммарный объём п/ гр.завтрак 550	
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Щи зелёные	250	5,105	9,175	14,901	162,60	10	89/11
	Котлета из птицы	110	9,03	8,421	1,53	118,03	32	294/11
	Каша пшеничная / / Икра овощная	130 / 50	6,833 1,095	3,26 1,39	21,029 6,141	140,79 41,454	42	171-74/11
	Сок яблочный	200	1	0	23,225	96,90		389/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
	итога за обед			29,65	23,511	121,46	816,06	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,60	210,65	1495,98	порций гр. 930	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная манная	205	5,84	15,78	30,446	280,16	2	181/11
	Сыр порциями	20	5,92	5,98	0,000	77,50	56	15/11
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,52	62	382/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итога за завтрак			21,31	26,349	92,78	686,49	суммарный объём п/ гр.завтрак 595	
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Суп с клёцками	250	3,008	4,993	17,013	125,02	11	108/11
	овощи свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11,30	52	71/11
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	160 / 40	16,29	18,153	29,685	347,28	25	286/11
	Сок фруктовый	200	1	0	20,225	84,90	70	389/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	59	Пром.пр.
	итога за обед			28,54	24,306	119,61	811,36	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,85	50,66	212,39	1497,84	порций гр. 860	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ								
1 - я неделя 55%								
Возрастная категория: 12 - 18 лет Сезон : Л Е Т О								
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	11,015	13,01	40,001	321,15	6	120/11

1 -я День 5 -й	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	57	14/11
	чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за завтрак			17,14	21,419	92,83	632,63	суммарный объём п/ гр.завтрак 640	
неделя 1 -я День 5 -й	О Б Е Д							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/35	9,019	8,785	10,003	155,15	13	104/11
	Шницель рыбный (минтай)	120	11,012	10,946	12,15	191,16	37	235/11
	Картофельное пюре / / Кукуруза консервированная отварная	130 / 60	2,687 1,728	7,072 1,476	14,13 3,288	130,92 33,348	44	128-133/11
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	27,014	111,51	64	349/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	59	Пром.пр.
итого за обед			32,65	29,429	117,38	864,95	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,79	50,85	210,20	1497,58	порций гр. 875	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 - 18 лет

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 - й	ЗАВТРАК							
	Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,800	21,40	52	71/11
	Плов из птицы	80 / 100	16,446	17,967	29,017	343,56	33	291/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	8,081	90,52	60	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
итого за завтрак			25,75	25,461	89,75	687,44	суммарный объём п/ гр.завтрак 610	
неделя 2 -я День 6 - й	ОБЕД							
	Суп с лапшой	250	2,165	5,543	16,83	125,87	14	113/11
	Голубцы ленивые	150 / 50	13,0823	18,216	21,772	303,36	26	287/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,225	96,90	70	389/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за обед			24,19	25,219	122,42	813,39	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,94	50,68	212,17	1500,83	порций гр. 860	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

2 - я неделя

55%

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон : Л Е Т О

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с	178 / 22	15,625	19,362	46,415	422,42	54	223/11

2 - я День 7 - й	молоком сгущённым								
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,000	50,64	56	15/11	
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	58	Пром.пр.	
	Фрукты свежие по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	71	338/11	
итого за завтрак			23,08	24,066	80,26	629,93	суммарный объём п/ гр.завтрак 565		
неделя 2 - я День 7 - й	О Б Е Д								
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	34,09	205,75	15	102/11	
	картофельное пюре	150 / 60	3,1	9,16	17,990	166,80	46	128/11	
	горошек овощной отварн. конс.		1,86	2,13	3,440	40,37		128/11	
	Рыба по-царски	100 / 30	8,95	8,6	3	125,20	38	235/11	
Кисель из сухофруктов			200	0,892	0,06	24,752	103,12	65	355/11
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
Хлеб ржано - пшеничный			40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
итого за обед			27,27	26,170	129,12	861,11	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			50,35	50,24	209,38	1491,04	порций гр. 890		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 8 - й	ЗАВТРАК							
	Ёжики с мясом	150 / 40	9,065	15,31	29,933	293,78	27	376/11
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,000	50,64	56	15/11
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,52	62	382/11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за завтрак			22,22	23,844	92,19	672,25	суммарный объём п/ гр.завтрак 575	
неделя 2 - я День 8 - й	ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,565	4,95	8,153	83,42	16	88/11
	Печень по строгановски	75 / 50	12,001	13,955	14,4	231,20	22	255/11
	Макароны / кукуруза	125 / 55	4,18	5,01	23,814	157,07	47	203-133/11
	отварная консервированная		1,548	1,353	3,014	30,43		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,225	96,90	70	389/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.	
итого за обед			27,27	26,218	118,46	818,88	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,06	210,65	1491,13	порций гр. 850	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край								
15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ								
2 - я неделя							55%	
Возрастная категория: 12 - 18 лет				Сезон : Л Е Т О				
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День	ЗАВТРАК							
	Каша молочн из пшена и риса	205	5,92	11,18	31,628	250,81	3	175/11
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	55	209/11
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	63	379/11

9 - й	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за завтрак			20,20	19,613	97,55	647,50	суммарный объём п/ гр.завтрак 625	
О Б Е Д								
неделя	Рассольник ленинградский	250	2,018	5,09	15,348	115,27	17	96/11
2 - я	Биточек говяжий	100	15,016	8,645	9,310	175,11	28	268/11
	Рагу овощное	180	3,371	16,623	16,691	229,86	51	143/11
День	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	27,014	111,51	64	349/11
9 - й	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
итого за обед			27,26	31,313	113,20	843,64	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			47,45	50,93	210,75	1491,13	порций гр. 820	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 - й	ЗАВТРАК							
	Лакомка с помидоркой в омлете	180	14,688	7,54	3,104	139,03	34	173/11
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	63	379/11
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	8,081	90,52	60	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за завтрак			25,09	17,713	76,83	563,39	суммарный объём п/ гр.завтрак 590	
неделя 2 -я День 10 - й	О Б Е Д							
	Борщ со свеклой	250	2,025	5,015	19,143	129,81	18	83/11
	Зразы рубленные	120	10,093	12,5	11,574	199,17	39	237/11
	Картофель тушёный с овощами	180	4,352	14,084	29,118	260,64	50	142/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,225	96,90	70	389/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,700	114,95	59	Пром.пр.
итого за обед			25,01	32,659	133,85	929,37	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			50,10	50,37	210,68	1492,76	порций гр. 860	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

3 - я неделя

55%

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон : Л Е Т О

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 11 - й	ЗАВТРАК							
	Печень оригинальная	120	12,3	18	13,97	267,08	23	258/11
	Макароны запечённые с яйцом / кукуруза отварная консервированная	130 / 50	7,24 0,86	10,66 0,74	30,92 1,64	248,58 16,66	48	206-133/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	58	Пром.пр.

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
итого за завтрак			25,25	30,074	84,41	709,32	суммарный объём п/ гр.завтрак 570	
О Б Е Д								
неделя	Суп с клёцками	250	3,008	4,993	17,013	125,02	11	108/11
3 - я	Рагу с птицей	70 / 110	11,944	14,018	24,461	271,78	35	289/11
День	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,525	98,10	70	389/11
11 - й	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,700	114,95	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за обед			23,89	20,471	125,59	782,16	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,15	50,55	210,00	1491,49	порций гр. 840	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 12 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	11,015	13,01	40,001	321,15	6	120/11
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,000	50,64	56	15/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	8,081	90,52	60	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
итого за завтрак			21,71	24,029	90,98	663,30	суммарный объём п/ гр.завтрак 575	
неделя 3 - я День 12 - й	ОБЕД							
	Борщ Сибирский	250	3,708	6,001	4,65	87,44	19	82/11
	Картофельное пюре / горошек отварн. консервирован.	130 / 60	2,687 1,86	7,072 2,13	14,13 3,440	130,92 40,37	45	128-73/11
	Рыба по-купечески	120	11,725	9,59	17,005	208,97	40	235/11
	Кисель из сухофруктов	200	0,892	0,06	24,752	103,12	65	355/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
	итого за обед			28,25	26,203	119,63	835,08	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,96	50,23	210,60	1498,38	порций гр. 950	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

3 - я неделя

55%

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон : Л Е Т О

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 13 - й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	19,115	18,89	57,306	480,56	53	223 / 11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	57	14/11
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	67	376/11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	58	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	71	338/11

итого за завтрак		22,81	26,924	91,28	703,52	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
неделя 3 - я День 13 - й	ОБЕД						
	Овощи свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11,30	52 71/11
	Суп из овощей	250	1,588	4,988	8,148	83,84	8 99/11
	Жаркое по домашнему	60 / 140	15,214	17,41	33,819	352,82	29 258/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	23,225	96,90	70 389/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58 Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,700	114,95	59 Пром.пр.
итого за обед		26,04	23,558	117,88	787,72	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед		48,85	50,48	209,16	1491,24	порций гр. 860	
Норма по СанПин		49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 14 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с гречкой	250	4,176	11,531	32,05	248,68	5	121/11
	Кондитерка (печенье)	33	1,652	6,5	8,102	98,11	60	Пром.пр.
	чай с молоком	200	1,52	1,35	10,380	59,75	68	378/11
	оладьи	90	1,831	8,556	27,380	193,85	61	401/11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	58	Пром.пр.
итого за завтрак			12,34	28,277	97,97	696,33	суммарный объём п/ гр.завтрак 613	
неделя 3 - я День 14 - й	ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,025	7,475	11,072	131,66	20	106/11
	Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,800	21,40	52	71/11
	Плов с говядиной	60 / 120	23,008	13,01	16,672	275,81	30	265/11
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	27,014	111,51	64	349/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11
итого за обед			37,18	22,125	114,21	804,66	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,51	50,40	212,18	1500,99	порций гр. 930	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

3 - я неделя

ББ%4

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон: ЛЕТО

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 15 - й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная овсяная	200	9,914	8,5	14,939	144,60	4	182/11
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,900	100,37	63	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	57	14/11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	25,075	119,93	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	59	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8	44,40	71	338/11

итого за завтрак			19,19	19,583	80,66	544,35	суммарный объём п/ гр.завтрак 590	
неделя 3 - я День 15 - й	О Б Е Д							
	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,803	4,92	13,746	106,48	9	82/11
	Биточки особые	100	17,43	10,873	16,900	266,53	31	269/11
	Картофель тушёный с овощами	180	4,352	14,084	29,118	260,64	50	142/11
	Кисель из сухофруктов	200	0,892	0,06	24,752	103,12	65	355/11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	26,090	127,91	58	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,760	91,96	59	Пром.пр.
итого за обед			31,46	30,887	130,37	956,63	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			50,65	50,47	211,03	1500,98	порций гр. 830	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,0	обед	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню завтраки - обеды 15 -тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	49,50	50,60	210,65	1496,0	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 15 дней (фактически)			49,50	50,60	210,65	1496,00	ценность	0,008

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.