

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образовательного
учреждения шк № 2



Долгострута 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Красногорское»



М.И. Коваль 2024 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2024 г**
на базе школьных столовых ООО «Красногорское»
Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет .
Питание 2-х разовое

№ рец. по сборнику	Наименование блюд	Масса, г От 6,6 до 11 лет	Масса, г от 11 до 17 лет	Б	Ж	У	Ккал
1-й ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		600	600	21,4	23,3	103,2	715,4
ОБЕД							
сб.96г № 138	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	250/25	250/25	10,5	7,7	22,1	201,0
Сб.2011г. № 269	Виточек особый с соусом томатным	100/50	100/50	17,2	16,8	17,2	293,0
Сб.96 № 464	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	6,0	9,1	39	328,8
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		892	892	38,7	34,4	122,3	1027,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,1	57,9	225,5	1742,9
2-й ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№262 Сб 96г.	Каша молочная пшеница с масл. слив.	200/10	200/10	9,4	14,0	16,8	325,0
	Йогурт шт.	125	125	11,0	5	20,0	106
Сб 96г. № 591	Кисель п/ягодный	200	200	0,09	-	25,4	119,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		595	595	25,0	20,0	92,0	698,2
ОБЕД							
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гречками	250/30	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
сб.96г. № 309	Рыба тушеная в томате с овощами	200	200	20,1	14,4	11,2	203,0
ТТК № 176	Пюре картофельное «Красногорское»	200	200	6,4	13,6	43,8	328,0
ТТК 136	Чайный напиток	200	200	-	-	15	58,0

	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Фрукты	100	100	-	-	13,1	55,0
ИТОГО		1040	1040	35,8	34,7	131,7	941,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,8	54,7	223,7	1639,9
	3-й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		550	550	30,7	25,3	140,4	705,1
	ОБЕД						
Таб.	Помидор свежий	100	100	0,6	0,1	1,9	12,0
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со смет., и мясом (говядина)	260/25	260/25	4,5	7,7	13,1	161,9
ТТК № 196	Фрикадельки из филе куриного	100	100	14,35	15,28	7,02	223,0
ТТК 25	Горошница	200	200	14,5	13,7	55,1	231
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		945	945	46,5	39,5	139,9	905,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				77,2	64,8	280,3	1610,7
	4 -й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Сб.96г.№ 285	Омлет с сыром с маслом сливочным	180	180	19,0	23,0	17,2	348,8
таб	Огурец свежий	100	100	0,4	-	1,3	10,0
сб.96г № 642	Какао с молоком	200	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		610	610	25,7	30,3	106,3	688,9
	ОБЕД						
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,4	5,1	8,9	88,0
№128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	250/10	3,0	4,5	20,1	135,0
Сб 1996г.							
сб. 96г. № 401	Гуляш из свинины	100	100	9,9	14,5	4,0	165,0
сб.96г. № 469	Макаронные изделия отварные	200	200	6,3	7,6	42,3	265,0
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		920	920	25,7	32,4	127,7	890,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,4	62,7	234,0	1579,7
	5-й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
сб.96г.№ 262	Каша манная молочная с маслом слив.	200/10	200/10	11,0	12,8	35	325,0
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	60	60	4,6	0,6	30,0	148,2
ИТОГО		570	570	16,6	16,0	135,6	691,2
	ОБЕД						
Сб.96г.№39	Салат из свежих помидор	100	100	1,5	4,1	3,5	70,0

сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты с филе куриным	260/25	260/25	4,1	5,3	10,0	102,0
Сб.97г. № 479	Биточки по белоруски	100	100	17,9	20,4	18,9	205,0
Сб.2004г.№259	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	200	5,8	13,0	26,8	309,6
Таб.	Напиток апельсиновый	200	200	0,45	-	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		945	945	34,5	43,5	122,0	958,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,0	59,5	257,6	1649,9
6-Й ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		600	600	21,4	23,3	103,2	715,4
ОБЕД							
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,4	5,1	8,9	88,0
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	260	4,5	7,7	13,1	131,0
Сб.96г.№416	Котлета мясная	100	100	15,8	14,4	16,0	258,6
сб.96 г. № 215	Рагу овощное	200	200	3,3	13,8	52	311,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		927	927	30,0	41,8	134,0	993,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,4	65,1	237,2	1708,7
7-Й ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
ТТК 166	Котлета куриная рубленая	100	100	9,1	5,2	7,1	128,0
сб.96г. № 482	Капуста тушеная	180	180	5,0	12,7	19,3	239,0
сб.96г № 591	Кисель п/ягодный	200	200	0,09	-	25,4	119,0
	Фрукт мандарин	100	100	-	-	12,0	27,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		610	610	16,5	19,0	95,8	587,1
ОБЕД							
Таб.	Зеленый горошек	60	60	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 171	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/30	250/30	3,9	4,8	17,2	140,4
сб.96г № 403	Плов со свиной	300	300	32,4	31,0	44,7	557,0
сб.96г. № 588	Напиток из лимонов	200	200	0,1	-	24,2	93,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		900	900	41,7	37,5	137,4	955,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,2	55,5	233,2	1542,7
8-Й ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 262 СБ 1996г.	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	200/10	9,4	14,0	16,8	325
	Йогурт шт.	125	125	11,0	5,0	20,0	106,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Сыр	20	20	5,3	5,0	24	97,0

	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		585	585	28,2	24,3	93,0	660,1
	ОБЕД						
сб.96г.№162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	260	6,2	7,9	23,8	179,0
Сб.96г.№416	Котлета из свинины	100	100	16,0	14,4	16,0	281,3
ТТК № 176	Сложный гарнир(пюре карт. капуста тушеная)	100/100	100/100	4,6	9,1	25,3	176,0
	Сок фруктовый	200	200	-	-	21	110,2
	Хлеб витаминиз.	60	60	4,6	0,5	30,5	148,2
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		840	840	33,7	32,3	130,4	964,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,9	56,6	223,4	1644,4
	9-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		550	550	30,7	25,3	140,4	705,1
	ОБЕД						
Таб.	Помидор свежий	100	100	0,6	0,1	1,9	12,0
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гренками	250/30	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	100	21,5	11,5	33,8	303,8
сб.96г № 470	Картофель отварной с маслом слив.	200	200	4,4	9,0	36,2	231,4
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		910	910	33,43	27,2	122,7	916,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,1	52,5	263,1	1621,9
	10-й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Сб.96г №285	Омлет с сыром с маслом сливочным	180	180	19,0	23,0	17,2	348,8
ТТК № 136	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	11,0	-	124,0
	Хлеб с каротином	60	60	4,6	0,5	30,2	148,2
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		557	557	24,1	34,6	110,6	788,0
	ОБЕД						
Таб.	Огурец свежий	100	100	0,4	0,1	1,3	10,0
сб.96г № 128	Рассольник ленинградский со смет.	260	260	2,6	5,7	13,0	113,4
Сб.2011г.№269	Биточки особые	100	100	14,9	21,2	13,8	230,5
ТТК № 36	Рис припущенный с овощами	200	200	5,0	7,7	50,8	294,0
Сб.96г.№585	Компот из сф.фруктов	200	200	-	-	35,8	142,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		900	900	27,6	35,4	143,5	933,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,7	70,0	254,1	1721,6
	11-й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Таб.	Сыр порционно	15	15	3,9	3,9	4,0	35,0
сб.96г. № 262	Каша « Дружба» молочная с мас.сл.	200/10	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
Таб.	Йогурт	125	125	2,9	1,2	27,8	96,3
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	200	3,8	7,0	24,8	150,0

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», что является одним из главных требований при составлении меню

- Приказ № 78 от 04.03.2024г. Управления Образования г. Каменска-Уральского «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2024 г.» В данном приказе указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастным категориям, продолжительность работы лагеря 5 рабочих дней.

- В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витгошка».

- Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах.

Молоко, творог, сметана реализуется только после термической обработки.

- В меню включены овощи и фрукты

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35 % от суточного рациона приложение № 10 таб. № 3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах и энергии), а так же жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложение № 10 таб. № 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.

- содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.

- Используются сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 2004 г.

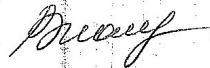
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть

Технико-технологические карты (ТТК)

Инженер-технолог
ООО «Красногорское»



Р.Р. Владельщикова