

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения шк № 2



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Красногорское»



М.И. Коваль

2023г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2023 г  
на базе школьных столовых ООО «Красногорское»  
Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет .  
Питание 2-х разовое**

| № рец.по<br>сборнику | Наименование блюд                       | Масса, г<br>От 6,6<br>до 11<br>лет | Масса,<br>г от 11<br>до 17<br>лет | Б           | Ж           | У            | Ккал          |
|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                      | <b>1-Й ДЕНЬ</b>                         |                                    |                                   |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                          |                                    |                                   |             |             |              |               |
| №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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                         | <b>600</b>                         | <b>600</b>                        | <b>21,4</b> | <b>23,3</b> | <b>103,2</b> | <b>715,4</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                             |                                    |                                   |             |             |              |               |
| сб.96г № 138         | Суп картофельный с бобовыми и говядиной | 250/25                             | 250/25                            | 10,5        | 7,7         | 22,1         | 201,0         |
| Сб.2011г. № 269      | Биточек 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                         | <b>892</b>                         | <b>892</b>                        | <b>38,7</b> | <b>34,4</b> | <b>122,3</b> | <b>1027,5</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                         |                                    |                                   | <b>60,1</b> | <b>57,9</b> | <b>225,5</b> | <b>1742,9</b> |
|                      | <b>2-Й ДЕНЬ</b>                         |                                    |                                   |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                          |                                    |                                   |             |             |              |               |
| №262 Сб 96г.         | Каша молочная пшенная 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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                         | <b>595</b>                         | <b>595</b>                        | <b>25,0</b> | <b>20,0</b> | <b>92,0</b>  | <b>698,2</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                             |                                    |                                   |             |             |              |               |
| сб. 96г № 167        | Суп пюре овощной с гренками             | 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>1040</b> | <b>1040</b> | <b>35,8</b> | <b>34,7</b> | <b>131,7</b> | <b>941,7</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                                 |             |             | <b>60,8</b> | <b>54,7</b> | <b>223,7</b> | <b>1639,9</b> |
|                      |                                                 |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>3-Й ДЕНЬ</b>                                 |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |             |             |             |              |               |
| 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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>550</b>  | <b>550</b>  | <b>30,7</b> | <b>25,3</b> | <b>140,4</b> | <b>705,1</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                     |             |             |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>945</b>  | <b>945</b>  | <b>46,5</b> | <b>39,5</b> | <b>139,9</b> | <b>905,6</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                                 |             |             | <b>77,2</b> | <b>64,8</b> | <b>280,3</b> | <b>1610,7</b> |
|                      |                                                 |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>4 -Й ДЕНЬ</b>                                |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |             |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>610</b>  | <b>610</b>  | <b>25,7</b> | <b>30,3</b> | <b>106,3</b> | <b>688,9</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                     |             |             |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>920</b>  | <b>920</b>  | <b>25,7</b> | <b>32,4</b> | <b>127,7</b> | <b>890,7</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                                 |             |             | <b>51,4</b> | <b>62,7</b> | <b>234,0</b> | <b>1579,6</b> |
|                      |                                                 |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>5-Й ДЕНЬ</b>                                 |             |             |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |             |             |             |              |               |
| 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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                                 | <b>570</b>  | <b>570</b>  | <b>16,6</b> | <b>16,0</b> | <b>135,6</b> | <b>691,2</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                     |             |             |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                        | <b>945</b> | <b>945</b> | <b>34,5</b> | <b>43,5</b> | <b>122,0</b> | <b>958,7</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                        |            |            | <b>51,0</b> | <b>59,5</b> | <b>257,6</b> | <b>1649,9</b> |
|                      | <b>6-Й ДЕНЬ</b>                        |            |            |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                         |            |            |             |             |              |               |
| №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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                        | <b>600</b> | <b>600</b> | <b>21,4</b> | <b>23,3</b> | <b>103,2</b> | <b>715,4</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                            |            |            |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                        | <b>927</b> | <b>927</b> | <b>30,0</b> | <b>41,8</b> | <b>134,0</b> | <b>993,3</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                        |            |            | <b>51,4</b> | <b>65,1</b> | <b>237,2</b> | <b>1708,7</b> |
|                      | <b>7-Й ДЕНЬ</b>                        |            |            |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                         |            |            |             |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                        | <b>610</b> | <b>610</b> | <b>16,5</b> | <b>19,0</b> | <b>95,8</b>  | <b>587,1</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                            |            |            |             |             |              |               |
| Таб.                 | Зеленый горошек                        | 60         | 60         | 0,6         | 1,0         | 22,5         | 21,2          |
| сб.96г. № 171        | Суп-пюре из картофеля с гренками       | 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                        | <b>900</b> | <b>900</b> | <b>41,7</b> | <b>37,5</b> | <b>137,4</b> | <b>955,1</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                        |            |            | <b>58,2</b> | <b>55,5</b> | <b>233,2</b> | <b>1542,2</b> |
|                      | <b>8-Й ДЕНЬ</b>                        |            |            |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                         |            |            |             |             |              |               |
| № 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>585</b> | <b>585</b> | <b>28,2</b>  | <b>24,3</b> | <b>93,0</b>  | <b>660,1</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                |            |            |              |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>840</b> | <b>840</b> | <b>33,7</b>  | <b>32,3</b> | <b>130,4</b> | <b>964,3</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                            |            |            | <b>61,9</b>  | <b>56,6</b> | <b>223,4</b> | <b>1644,4</b> |
|                      | <b>9-Й ДЕНЬ</b>                            |            |            |              |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                             |            |            |              |             |              |               |
| 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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>550</b> | <b>550</b> | <b>30,7</b>  | <b>25,3</b> | <b>140,4</b> | <b>705,1</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                |            |            |              |             |              |               |
| Таб.                 | Помидор свежий                             | 100        | 100        | 0,6          | 0,1         | 1,9          | 12,0          |
| сб. 96г № 167        | Суп пюре овощной с гречкой                 | 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>910</b> | <b>910</b> | <b>33,43</b> | <b>27,2</b> | <b>122,7</b> | <b>916,8</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                            |            |            | <b>64,1</b>  | <b>52,5</b> | <b>263,1</b> | <b>1621,9</b> |
|                      | <b>10-й ДЕНЬ</b>                           |            |            |              |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                             |            |            |              |             |              |               |
| 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         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>557</b> | <b>557</b> | <b>24,1</b>  | <b>34,6</b> | <b>110,6</b> | <b>788,0</b>  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                |            |            |              |             |              |               |
| 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          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                            | <b>900</b> | <b>900</b> | <b>27,6</b>  | <b>35,4</b> | <b>143,5</b> | <b>933,6</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                            |            |            | <b>51,7</b>  | <b>70,0</b> | <b>254,1</b> | <b>1721,6</b> |
|                      | <b>11-Й ДЕНЬ</b>                           |            |            |              |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                             |            |            |              |             |              |               |
| Таб.                 | Сыр порционн                               | 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         |

|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                                                             | Хлеб с каротином                         | 30         | 30         | 2,3         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
| <b>ИТОГО</b>                                                |                                          | <b>580</b> | <b>580</b> | <b>22,3</b> | <b>26,4</b> | <b>109,4</b> | <b>680,4</b>  |
|                                                             | <b>ОБЕД</b>                              |            |            |             |             |              |               |
| ТТК№ 7                                                      | Салат «Здоровье»                         | 100        | 100        | 1,24        | 9,99        | 9,17         | 132,0         |
| сб.96г № 133                                                | Суп картофельный с рыбными консер.       | 275        | 275        | 8,3         | 10,2        | 20,1         | 205,3         |
| сб.96г. № 522                                               | Суфле куриное                            | 110        | 110        | 17,5        | 13,1        | 6,3          | 238,0         |
| ТТК 25                                                      | Горошница                                | 200        | 200        | 14,5        | 13,7        | 55,1         | 231           |
| ТТК №2                                                      | Напиток «Витошка»                        | 200        | 200        | -           | -           | 7,5          | 75,0          |
|                                                             | 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          |
| <b>ИТОГО</b>                                                |                                          | <b>945</b> | <b>945</b> | <b>46,2</b> | <b>47,7</b> | <b>127,7</b> | <b>1025,0</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                        |                                          |            |            | <b>68,5</b> | <b>74,1</b> | <b>237,2</b> | <b>1705,4</b> |
|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
|                                                             | <b>12-Й ДЕНЬ</b>                         |            |            |             |             |              |               |
|                                                             | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |            |             |             |              |               |
| ТТК 64                                                      | Колбаски витаминные                      | 100        | 100        | 11,8        | 14,6        | 2,4          | 199,7         |
| Сб.96г №465                                                 | Рис отварной                             | 180        | 180        | 4,5         | 7,4         | 48,6         | 295           |
| Таб.                                                        | Огурец свежий                            | 100        | 100        | 0,4         | 0,1         | 1,3          | 10,0          |
| ТТК 136                                                     | Чайный напиток                           | 200        | 200        | 0,2         | 0,1         | 15           | 58            |
|                                                             | Хлеб с каротином                         | 50         | 50         | 4,0         | 0,3         | 25,0         | 124,0         |
| <b>ИТОГО</b>                                                |                                          | <b>630</b> | <b>630</b> | <b>20,9</b> | <b>22,5</b> | <b>92,3</b>  | <b>686,7</b>  |
|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
|                                                             | <b>ОБЕД</b>                              |            |            |             |             |              |               |
|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
| Сб.96г № 139                                                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 250        | 4,8         | 10,5        | 18,8         | 144,0         |
| Сб.96 № 387                                                 | Печень по-строгановски                   | 150        | 150        | 13,3        | 9           | 3,9          | 195           |
| Сб.96 № 464                                                 | Каша гречневая                           | 200        | 200        | 6,0         | 9,1         | 39           | 328,8         |
| Сб.96г № 588                                                | Компот из с/фруктов                      | 200        | 200        | 0,6         | -           | 30,8         | 130,0         |
|                                                             | 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          |
| <b>ИТОГО</b>                                                |                                          | <b>860</b> | <b>860</b> | <b>29,4</b> | <b>29,3</b> | <b>121,3</b> | <b>941,5</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                        |                                          |            |            | <b>50,3</b> | <b>51,8</b> | <b>213,6</b> | <b>1628,2</b> |
|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
|                                                             |                                          |            |            |             |             |              |               |
| <b>ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b> |                                          |            |            | <b>58,9</b> | <b>60,4</b> | <b>240,2</b> | <b>1649,6</b> |

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2023 год на базе школьных столовых ООО «Красногорское» как меню «... категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно»

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»

Приказ № 195 от 02.05.2023г. Органа местного самоуправления «Управления образования города Каменска-Уральского» «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2023 году» (Прилагается).

**В данном меню учтены:**

-возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше, к 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» это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 11 лет. Масса порций блюд ( в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб.№ 1

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 № 195 от 02.05.2023г. Управления Образования г. Каменска-Уральского «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2023 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 18 рабочий день.

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

- 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.

- Использованы сборники технологических нормативов:

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

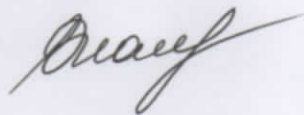
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г

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

Сборник рецептов 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