

Утверждаю:
Директор
ЭМУН «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова

2022 года



**Примерное двухнедельное меню
городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в период летних каникул 2021 - 2022 учебного года
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара**

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6	10,9	43	294	0,96	0,06	54,8	61,3	131	157	36	0,6	200/10	6	10,9	43	294	0,96	0,06	54,8	61,3	131	157	36	0,6	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	174	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685
ИТОГО		12,31	17,02	68,2	476	1,1	0,11	228	61,86	728	515,8	70,1	2,34		14,57	20,02	68,2	512	1,16	0,13	315,8	62,1	1021,2	682,7	81,8	2,74	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Котлеты рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	100	15,7	17,8	10,7	265,9	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Ватрушка с джемом	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17	1,08	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17	1,08	Москва 1996 № 695
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		38,53	30,99	142,1	1031,45	11,1	0,49	70,3	4,96	137,5	317,1	107,1	7,6		41,53	33,76	149,58	1097,3	12,31	0,51	79,2	5,16	151,96	343,48	116	8,18	

ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога	130	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	150	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4								1,9	200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591
ИТОГО		26,56	18,75	84,35	629,6	10,64	0,14	92	1,54	269,1	338,1	80,8	1,9		30,8	22	93,3	711,8	10,8	0,16	108,7	1,7	326	397,6	88,6	2,08	
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,8	97,7	0,9	0,1	22,5	2,3	35,2	199,8	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		19,76	14,95	94,26	588,24	41,40	0,34	63,4	5,8	163,8	396,4	126,1	5,53		22,02	16,39	100,46	635,34	52,05	0,41	71,90	6,42	180,9	444,6	144,1	6,22	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	6,3	8,6	34,9	245	0,96	0,13	38	0,29	111	162,7	72,1	2,14	250/15	8	10,9	44	309,2	1,2	0,16	48	0,37	140,1	205,3	91	2,8	Москва 1996 № 257
Ветчина "Никольская"	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	30	2,8	7,3	17,2	72	0,13	0,06	6,8	0,2	9,4	31,4	35,6	16	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48	Москва 1996 № 642
ИТОГО		13,7	16,89	77	473,6	2,67	0,26	68,1	27,45	275,6	330,9	129,7	16,14		13,3	34,7	72,2	675,7	2,8	0,24	192,4	27,7	303,8	347,4	118,9	3,5	
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Сдоба "Выборгская"	100	7,1	2,6	41,8	219,1									100	7,1	2,6	41,8	219,1									ТТК
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		48,71	38,03	139,30	1199,51	14,0	0,36	57,8	5,5	471,8	493,9	129,3	3,3		49,7	39,2	147,7	1247,1	15,2	0,4	63,2	5,6	479,7	513,9	137,6	3,59	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	
ЗАВТРАК																												
Манник с джемом	150/40	5,6	4,3	38,7	213,9									150/40	5,6	4,3	38,7	213,9										ТТК
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685	
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0	0,4	19	16	12	2,3	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0	0,4	19	16	12	2,3		
ИТОГО		6,13	4,62	64,2	322,9	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9		6,47	4,62	64,2	322,9	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Гуляш из свинины	150	16	42,3	4,3	463,5	1,4	0,4	0	3,9	30	192,9	33,6	3,3	150	16	42,3	4,3	463,5	1,4	0,4	0	3,9	30	192,9	33,6	3,3	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		29,41	55,18	105,73	1037,68	41,2	0,72	11	6,76	131,5	507,56	210,72	10,2		31,11	56,39	113,49	1086,4	41,2	0,76	11	6,76	135,02	557,96	244,32	11,41	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Пудинг из творога запеченный	130	18,1	12,5	18,3	289	0,26	0,08	78	1	169	244,4	28,6	1,2	150	20,9	14,4	21,2	333,6	0,3	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Йогурт	125	3,5	3,1	9	78,1									125	3,5	3,1	9	78,1									
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		23,83	18,17	58,95	525,5	0,56	0,1	92	1,1	266,2	317,8	43	2,12		27,37	20,92	67,4	602,9	0,7	0,12	108,7	1,33	322,9	377,3	50,8	2,3	
ОБЕД																											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05	Москва 1996 № 135
Котлеты Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	1,18	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		28,91	33,47	124,26	981,41	43,96	0,64	52	6,74	400,7	414	128,7	9,79		30,77	35,71	130,66	1041	54,58	0,69	59,6	7,16	416,04	448,36	143	10,45	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша пшеничная, вязкая молочная, масло сл.	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,24	132	0	0	80	0,24	4,8	6	0	0	20	0,16	14,4	0,24	132	0	0	80	0,24	4,8	6	0	0	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259
ИТОГО		14	28,33	83,96	649,2	2,45	0,18	154	0,89	312,1	373,4	52,3	157,7		14	28,33	83,96	649,2	2,45	0,18	153,5	0,89	312,1	373,4	52,3	157,72	
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Плов из филе куриного	90/150	28,7	14,1	45,4	425	7,9	0,2	33,6	0,7	43,3	227,2	64,7	2,2	100/180	33,5	16,5	53	496,1	9,2	0,2	39,2	0,8	50,5	265	75,4	2,55	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		35,01	20,42	100,77	731,1	53,24	0,29	42,9	3,62	136,2	344,7	118,6	5,07		40,11	22,9	109,47	807,8	55,66	0,29	48,5	3,72	150,7	390,2	133,8	5,58	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	6,3	8,6	34,9	245	0,96	0,13	38	0,29	111	162,7	72,1	2,14	250/15	8	10,9	44	309,2	1,2	0,16	48	0,37	140,1	205,3	91	2,8	Москва 1996 № 257
Ветчина	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	30	2,8	7,3	17,2	72	0,13	0,06	6,8	0,2	9,4	31,4	35,6	16	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		10,33	14,92	74,6	417	3,9	0,2	43,7	0,77	131,3	215,4	113,4	16,56		12,53	18,42	86,6	493,2	4,16	0,24	54,8	0,85	162	263,2	138,2	19,92	
ОБЕД																											
Суп из овощей со сметаной, филе куриным отварным	250/10/10	6,2	7	11,6	136,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10/10	6,2	7	11,6	136,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 132
Колбаски натуральные куриные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,5	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		28,91	24,49	115,18	802,8	31,02	0,29	38,4	4,82	103,3	341,4	102,41	7,82		31,68	26,89	125,46	877,34	38,1	0,34	43,8	5,31	110,63	381	117,4	8,59	

ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога	130	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	150	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Яблоко свежее	100	0,3	0,3	6,75	33,3	7,5	0,02	0	0	12	8,25	6,75	1,65	100	0,3	0,3	6,75	33,3	7,5	0,02	0	0	12	8,25	6,75	1,65	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685
ИТОГО		43,59	31,07	79	803,5	11,2	0,2	170	2,14	450	571,85	79,15	5,05		50,63	36,22	90,85	930,3	11,39	0,23	198,7	2,53	532,7	668,95	91,35	5,38	
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины	90	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9	1,8	100	12,78	13,2	13,7	223,88	4,2	0,11	23,83	3	16,4	151,6	25,4	2	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Компот из апельсин	200	0,17	0,04	19,3	80,7	4,8	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,2	200	0,17	0,04	19,3	80,7	4,8	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,2	ТТК
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		28,27	23,73	109,24	869,95	17	0,46	36,9	5,84	100,7	470,65	220,56	8,64		31,27	26,25	118,37	941,08	17,4	0,6	39,33	6,14	105,8	535,85	256,66	10,05	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200/10	7,6	11,1	50,8	334	0,96	0,09	54,8	0,4	138,5	153,6	31,6	1,7	200/10	7,6	11,1	50,8	334	0,96	0,09	55	0,4	139	154	31,6	1,7	Москва 2017 № 174
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	174	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1	Москва 1994 таб. № 25
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		17,44	19,87	90,2	611,2	2,57	0,17	228	0,96	889,1	636,7	63,9	157,8		19,7	22,87	90,2	647,2	2,63	0,19	316	1,16	1182,8	804	75,6	158,22	
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Рыбное филе жареное	100/10	16,2	14,6	4,4	214	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,6	110	16,2	14,6	4,4	214	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,6	Москва 1996 № 310
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 № 253
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,7	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	75	5,95	6,44	47,97	277,7	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		30,46	32,69	125,4	926,14	68,78	0,42	137	10,5	196,1	459,3	137,72	5,71		31,38	33,73	130,6	959,24	73,5	0,44	142,5	10,5	211,06	482,46	147,12	6,05	

ЧЕТВЕРГ																												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																												
Манник с джемом	150/40	5,6	4,3	38,7	213,9									150/40	5,6	4,3	38,7	213,9										ТТК
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6		
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4								0,6	200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591	
ИТОГО		1,5	0,5	45,6	210,4	10	0,04	0	0,4	8	28	42	1,2		1,5	0,5	45,6	210,4	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6		
ОБЕД																												
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138	
Сардельки отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14	
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253	
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК	
ИТОГО		32,74	33,97	88,67	823,56	20,05	0,526	34,3	5,26	138,8	328,9	101,5	6,32		34,28	34,96	95,45	866,05	27,05	0,556	41,2	5,7	147,18	348,38	111,3	6,88		

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК																										
Пудинг из творога запеченный	130	18,1	12,5	18,3	289	0,26	0,08	78	1	169	244,4	28,6	1,2	150	20,9	14,4	21,2	333,6	0,3	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Йогурт	125	3,5	3,1	9	78,1									125	3,5	3,1	9	78,1									
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		23,83	18,17	58,95	525,5	0,56	0,1	92	1,1	266,2	317,8	43	2,12		27,37	20,92	67,4	602,9	0,7	0,12	108,7	1,33	322,9	377,3	50,8	2,3	
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Жаркое по-домашнему	65/200	21,3	16	30,5	362,2	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	5,9	75/200	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из черной смородины	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		26,61	22,91	94,89	700,94	51,98	0,32	11	7,16	144,8	435,86	113,82	8,24		27,71	23,59	97,19	720,24	53,5	0,34	11	7,36	153,82	455,26	120,72	8,6	

СУББОТА																													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																												
Омлет из яиц, масло сливочное	120/10	5,4	9,6	1,02	112	0,1	0,04	126	0,3	39,9	87,3	6,2	1,02	120/10	5,4	9,6	1,02	112	0,1	0,04	125,5	0,3	39,9	87,3	6,2	1,02	Москва 1996 № 117		
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	30	2,8	7,3	17,2	72	0,13	0,06	6,8	0,2	9,4	31,4	35,6	16	ТТК		
Батон	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК		
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48	Москва 1996 № 642		
ИТОГО		9,3	15,9	25,52	222	0,21	0,11	131	0,76	52,3	130,9	42,5	14,54		9,8	17,1	28,42	234	0,23	0,12	132,3	0,76	53,9	136,1	48,4	17,24			
ОБЕД																													
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151		
Гуляш из филе куриного	90/75	27	13	7	249	2	0,08	0,06	3,3	24,2	145,7	27,1	1,6	100/75	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,09	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	ТТК		
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585		
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК		
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК		
ИТОГО		35,96	24	95,9	735,2	28,96	0,272	39,3	6,12	134,9	315	90,64	5,37		40,18	26,16	100,1	793,8	32,46	0,302	45,27	6,52	145,64	349,26	99,04	5,75			

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
3. Меню должно утверждаться руководителем организации. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию



Л.В.Сотникова