Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым

_____
(подпись)

М.П.

Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) №_____
Цыганкова И.Ю.

_____ _____



Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом питании (завтрак, обед)

для учащихся в общеобразовательных учреждениях пгт.Погар и Погарского района

на период летней оздоровительной кампании 2024 года

Дата подписания « 27 » мая 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*500*	*29,97*	*16,58*	*71,16*	*553,59*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*850*	*24,22*	*19,73*	*139,30*	*841,40*	
Итого за день		***1 350***	***54,19***	***36,31***	***210,46***	***1 394,99***	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	№338-2015г
Итого за завтрак		*625*	*14,58*	*10,69*	*131,98*	*686,50*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	60/60	12,70	33,80	3,07	366,00	№256-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*810*	*25,86*	*44,14*	*106,71*	*934,00*	
Итого за день		***1 435***	***40,44***	***54,83***	***238,69***	***1 620,50***	

День 3							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*500*	*40,23*	*12,67*	*72,17*	*563,01*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком	250/10	3,91	6,28	10,93	124,85	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*810*	*32,42*	*29,59*	*111,68*	*855,80*	
Итого за день		***1 310***	***72,65***	***42,26***	***183,85***	***1 418,81***	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*19,38*	*22,46*	*87,73*	*636,00*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (говядина)	70/175	22,68	25,33	23,21	413,00	№259-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Вафля десертная	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*835*	*33,82*	*38,66*	*104,82*	*916,50*	
Итого за день		***1 335***	***53,20***	***61,12***	***192,55***	***1 552,50***	

День 5							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра индейки	50/125	15,63	19,13	30,63	357,25	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
Итого за завтрак		*505*	*19,08*	*19,74*	*66,69*	*523,65*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с крупой пшено с цыплёнком	250/10	4,08	2,45	12,11	106,85	№101-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*810*	*27,02*	*27,65*	*100,10*	*772,58*	
Итого за день		***1 315***	***46,09***	***47,39***	***166,78***	***1 296,23***	
День 6							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью или луком зелёным*	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	12,14	22,43	39,67	409,10	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*505*	*15,71*	*25,11*	*72,76*	*579,78*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*815*	*28,17*	*39,48*	*105,91*	*900,30*	
Итого за день		***1 320***	***43,88***	***64,59***	***178,67***	***1 480,08***	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*20,64*	*23,52*	*100,87*	*703,00*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	120	28,20	11,88	4,56	238,20	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Печенье "Овсяное"	26	1,56	4,79	16,35	114,66	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*866*	*42,70*	*28,71*	*110,10*	*882,21*	
Итого за день		***1 366***	***63,34***	***52,23***	***210,96***	***1 585,21***	
День 2							
Завтрак	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*500*	*26,65*	*28,51*	*79,54*	*681,90*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*815*	*28,86*	*32,60*	*93,96*	*792,60*	
Итого за день		***1 315***	***55,51***	***61,11***	***173,49***	***1 474,50***	

День 3							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	180	3,06	6,30	23,04	160,92	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*500*	*20,78*	*23,22*	*63,41*	*548,52*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Фрукт свежий (нектарин)	120	1,32	0,36	13,20	52,80	№338-2015г.
Итого за обед		*840*	*23,21*	*33,43*	*104,90*	*813,10*	
Итого за день		***1 340***	***43,99***	***56,64***	***168,31***	***1 361,62***	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		*520*	*25,47*	*19,76*	*77,32*	*593,30*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*890*	*28,16*	*38,06*	*118,61*	*945,20*	
Итого за день		***1 410***	***53,63***	***57,82***	***195,92***	***1 538,50***	

День 5							
Завтрак	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*500*	*24,50*	*33,52*	*74,00*	*698,74*	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*855*	*32,43*	*31,76*	*131,88*	*958,35*	
Итого за день		***1 355***	***56,93***	***65,29***	***205,88***	***1 657,09***	
День 6							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью или луком зелёным*	80	1,05	2,60	5,17	48,32	№45-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф с молоком сгущённым варёным	81	5,70	4,50	29,10	179,00	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*501*	*20,53*	*19,52*	*67,00*	*525,12*	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Голубцы "ленивые" со свининой	216/100	14,80	42,80	28,80	559,00	ТТК №24
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*886*	*24,36*	*50,01*	*91,88*	*920,30*	
Итого за день		***1 387***	***44,88***	***69,53***	***158,88***	***1 445,42***	
Среднее значение за период		**1 353**	**52,39**	**55,76**	**190,37**	**1 485,45**	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

— Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
— Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
— Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
— Технико-технологических карт на разработанные блюд.