

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



Согласовано
директором

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Фокино и г. Сельцо
на период летней оздоровительной кампании 2023 года**

Дата подписания « 25 » мая 2023 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	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>24,09</i>	<i>23,88</i>	<i>67,74</i>	<i>584,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>21,85</i>	<i>25,19</i>	<i>112,43</i>	<i>775,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1315</i>	<i>45,94</i>	<i>49,07</i>	<i>180,17</i>	<i>1 359,50</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№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 и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>555</i>	<i>16,18</i>	<i>19,67</i>	<i>94,55</i>	<i>624,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№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.
	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.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>25,87</i>	<i>39,43</i>	<i>95,32</i>	<i>843,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1325</i>	<i>42,05</i>	<i>59,10</i>	<i>189,86</i>	<i>1 468,50</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	№181-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Груша свежая (порция)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>609</i>	<i>10,29</i>	<i>14,10</i>	<i>99,51</i>	<i>569,30</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,50	№203-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>792</i>	<i>29,40</i>	<i>30,40</i>	<i>111,87</i>	<i>853,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1401</i>	<i>39,69</i>	<i>44,50</i>	<i>211,38</i>	<i>1 422,85</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	50	3,20	0,30	38,50	169,50	ПП
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>16,53</i>	<i>10,70</i>	<i>107,98</i>	<i>596,10</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11,00	№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.
	Плов из свинины	65/130	16,41	36,62	33,66	530,40	№265-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>25,28</i>	<i>44,74</i>	<i>95,23</i>	<i>891,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1240</i>	<i>41,80</i>	<i>55,44</i>	<i>203,21</i>	<i>1 487,85</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№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 и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>15,78</i>	<i>19,27</i>	<i>84,75</i>	<i>577,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	75	9,50	5,60	10,90	132,20	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>785</i>	<i>22,91</i>	<i>21,53</i>	<i>106,57</i>	<i>723,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1240</i>	<i>38,69</i>	<i>40,80</i>	<i>191,31</i>	<i>1 301,00</i>	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	75/10	13,85	11,57	18,04	231,50	№223-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>26,37</i>	<i>21,67</i>	<i>82,12</i>	<i>630,10</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№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.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>790</i>	<i>32,28</i>	<i>21,83</i>	<i>104,45</i>	<i>752,18</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1295</i>	<i>58,65</i>	<i>43,50</i>	<i>186,57</i>	<i>1 382,28</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>630</i>	<i>11,03</i>	<i>8,99</i>	<i>113,38</i>	<i>583,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>785</i>	<i>22,30</i>	<i>33,14</i>	<i>93,68</i>	<i>771,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1415</i>	<i>33,33</i>	<i>42,13</i>	<i>207,06</i>	<i>1 354,75</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	№181-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>12,10</i>	<i>19,69</i>	<i>63,65</i>	<i>482,60</i>	
Обед	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий (порция)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>855</i>	<i>30,61</i>	<i>26,46</i>	<i>113,18</i>	<i>833,55</i>	
Итого за день		1315	42,71	46,15	176,82	1 316,15	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>14,54</i>	<i>18,22</i>	<i>81,96</i>	<i>551,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	5,67	11,11	132,95	№82-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	75	10,50	16,65	10,50	233,40	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Бисквит "Солнышко"	50	3,20	0,30	38,50	169,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>815</i>	<i>24,47</i>	<i>28,86</i>	<i>127,75</i>	<i>885,55</i>	
Итого за день		1260	39,01	47,08	209,71	1 436,55	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	75	25,80	5,70	9,90	193,73	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,50	№203-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>782</i>	<i>44,14</i>	<i>19,64</i>	<i>108,54</i>	<i>801,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1237</i>	<i>56,09</i>	<i>35,83</i>	<i>182,68</i>	<i>1 294,38</i>	
Среднее значение за период		1 304	43,80	46,36	193,88	1 382,38	

*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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.