

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Хэлф Фуд»

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
Э.В. Крюкова

**Примерное меню питания для детей в период отдыха и оздоровления  
(пришкольные лагеря) на 2022г**

№	№ НТД	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Пром	Йогурт 2,5% 95 гр.	1 шт.	2,80	2,50	16,70	79,00	0,08	2,70	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	422/17	Булочка ванильная	60	4,70	5,00	34,20	200,90	0,100	0,000	0,000	0,100	11,800	41,300	7,000	0,500
3	204/17	Макароны отварные с сыром	200	11,20	12,10	43,20	327,90	0,100	0,000	0,200	1,600	173,400	132,400	15,800	1,500
4	ТТК 2	Компот из изюма (полусладкий)	200	0,27	0,00	15,63	63,58	0,020	0,000	0,000	0,000	12,100	19,350	6,300	0,470
5	Пром	Батон	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
				<b>21,27</b>	<b>20,50</b>	<b>125,13</b>	<b>749,98</b>	<b>0,300</b>	<b>2,700</b>	<b>44,200</b>	<b>1,700</b>	<b>443,000</b>	<b>392,550</b>	<b>61,000</b>	<b>2,970</b>
<b>Обед</b>															
1	ТТК-1025	Салат Радужный	100	2,00	5,20	8,30	88,20	0,110	7,600	0,000	1,300	31,800	16,800	31,200	0,750
2	108	Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	230/20	8,00	9,80	20,30	201,04	0,100	4,300	0,210	1,250	25,600	88,700	23,000	1,500
3	312/17	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,40	206,40	0,200	9,530	0,100	0,400	57,370	101,700	9,600	1,400
4	ТТК №37	Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/25	10,25	10,55	14,40	190,30	0,083	0,035	0,021	0,850	16,840	124,370	30,550	1,340
5	442	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,000	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
7	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
8	338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,045	12,000	0,000	1,300	24,000	22,000	16,000	0,045
9	Пром	Сушка	15	1,64	0,20	10,32	49,60	0,030	0,000	0,000	0,200	5,000	18,000	7,000	0,400
				<b>31,48</b>	<b>37,09</b>	<b>135,76</b>	<b>1014,14</b>	<b>0,628</b>	<b>37,465</b>	<b>0,331</b>	<b>5,630</b>	<b>190,810</b>	<b>453,070</b>	<b>142,750</b>	<b>9,735</b>
<b>2 день</b>															
1	203	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180/20	12,49	10,03	66,59	407,00	0,08	0,11	0,00	2,10	102,00	209,40	43,80	1,68
2	Пром	Бутерброды с маслом	40	2,40	9,20	15,50	153,40	0,000	0,000	0,100	0,200	6,900	21,400	3,900	0,300
3	ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	5,06	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	5,050	8,250	4,400	0,840
4	338	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	80	0,56	0,15	15,23	64,00	0,040	26,600	0,000	0,700	24,700	32,000	24,000	0,104
				<b>15,65</b>	<b>19,38</b>	<b>102,38</b>	<b>645,44</b>	<b>0,120</b>	<b>26,710</b>	<b>0,200</b>	<b>3,000</b>	<b>38,000</b>	<b>271,050</b>	<b>76,100</b>	<b>2,924</b>
<b>Обед</b>															
1	71	Огурец свежий порционно	50	0,50	0,06	1,50	8,40	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
2	100	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	230/20	7,60	6,80	18,60	187,00	0,100	6,200	0,210	0,630	24,000	94,300	26,300	1,700

3	ТТК№14	Птица тушенная в соусе (грудка)	50/50	16,00	4,00	3,00	125,00	0,080	1,250	0,042	0,286	11,450	153,390	22,430	1,230
4	171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	7,50	45,90	291,00	0,300	0,000	0,000	5,600	27,000	224,200	150,700	5,300
5	ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов (полусладкий)	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,000	0,030	0,750	0,000	17,250	28,800	13,800	1,950
6	338	Флоды и ягоды свежие (Апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,65	0,090	90,300	0,100	0,000	51,150	56,000	19,600	0,450
7	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
8	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
				<b>40,33</b>	<b>19,28</b>	<b>125,40</b>	<b>878,07</b>	<b>0,650</b>	<b>100,720</b>	<b>1,102</b>	<b>6,906</b>	<b>157,250</b>	<b>642,190</b>	<b>258,630</b>	<b>12,430</b>
		<b>3 день</b>													
1	338	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,045	12,000	0,000	1,300	24,000	22,000	16,000	0,045
2	174/17	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,01	38,40	249,60	0,050	1,300	0,050	0,910	122,900	150,000	34,900	1,300
3	ТТК №26	Блинчик с повидлом (из п/ф)	63	2,10	8,12	21,50	207,46	0,000	0,030	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
4	377/17	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
5	Пром	Батон	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
				<b>10,97</b>	<b>17,69</b>	<b>101,55</b>	<b>669,16</b>	<b>0,098</b>	<b>16,130</b>	<b>0,110</b>	<b>2,224</b>	<b>155,850</b>	<b>193,040</b>	<b>55,640</b>	<b>1,732</b>
		<b>Обед</b>													
1	25	Салат Степной	100	2,15	8,30	11,90	130,50	0,170	17,300	0,100	0,200	40,400	15,700	23,400	1,020
2	82/17	Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	230/20/5	7,53	9,72	14,00	174,60	0,100	10,560	0,310	2,100	47,900	101,600	34,300	2,100
3	202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,50	5,90	54,70	305,90	0,100	0,000	0,000	1,800	14,300	63,500	11,500	1,400
4	ТТК №9	Фрикадельки "Особые" с соусом из сыра	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
5	442	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,000	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
7	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
8	338	Флоды и ягоды свежие (груша)	150	0,80	0,60	20,60	94,00	0,000	10,000	0,000	0,700	38,000	32,000	24,000	4,000
				<b>36,80</b>	<b>44,36</b>	<b>156,15</b>	<b>1174,31</b>	<b>0,440</b>	<b>41,970</b>	<b>3,740</b>	<b>5,240</b>	<b>357,050</b>	<b>300,500</b>	<b>143,780</b>	<b>13,970</b>
		<b>4 день</b>													
1	338	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,045	12,000	0,000	1,300	24,000	22,000	16,000	0,045
2	214	Омлет натуральный с маслом	180/5	13,80	27,10	3,10	310,00	0,100	0,200	0,300	5,600	106,100	211,900	16,800	2,300
3	377/17	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
4	Пром	Бутерброды с маслом	40	2,40	9,20	15,50	153,40	0,000	0,000	0,100	0,200	6,900	21,400	3,900	0,300
5	Пром	Вафли	20	0,80	1,00	23,20	106,20	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	10,800	3,000	0,500
				<b>17,87</b>	<b>37,96</b>	<b>68,05</b>	<b>703,10</b>	<b>0,148</b>	<b>15,000</b>	<b>0,400</b>	<b>7,114</b>	<b>145,050</b>	<b>267,640</b>	<b>40,540</b>	<b>3,232</b>
		<b>Обед</b>													
1	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,30	72,90	0,045	6,860	0,200	1,400	28,300	41,620	18,400	1,300
2	116	Суп рисовый с мясными фрикадельками	230/20	7,20	6,06	18,00	154,90	0,100	5,300	0,210	0,310	22,300	95,140	28,020	1,500
3	ТТК 22	Котлеты "Рябушка" с овощами (фасоль стручковая)	75/25	9,75	10,56	11,28	182,98	0,082	0,035	0,018	0,850	14,220	124,370	26,780	1,240
4	312/17	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,40	206,40	0,200	9,530	0,100	0,400	57,370	101,700	9,600	1,400
5	342/16	Компот из свежих плодов (яблок) полусладкий	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,000	1,600	0,000	0,300	13,000	4,000	4,400	0,800
6	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
7	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
8	338	Флоды и ягоды свежие (мандарины)	80	0,56	0,15	15,23	64,00	0,040	26,600	0,000	0,700	24,700	32,000	24,000	0,104

				27,35	31,63	121,43	879,58	0,527	49,925	0,528	4,290	176,090	466,330	128,600	7,844
		<b>5 день</b>													
1	Пром	Йогурт 2,5% 95 гр.	1 шт.	2,80	2,50	16,70	79,00	0,08	2,70	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	ТТК №26	Блинчик с повидлом (из п/ф)	63	2,10	8,12	21,50	207,46	0,000	0,030	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3	173/17	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	8,64	9,24	38,64	312,00	0,130	0,900	0,050	0,800	146,770	188,300	37,400	2,100
4	ТТК 2	Компот из изюма (полусладкий)	200	0,27	0,00	15,63	63,58	0,020	0,000	0,000	0,000	12,100	19,350	6,300	0,470
5	Пром	Батон	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
				<b>16,11</b>	<b>20,76</b>	<b>107,87</b>	<b>740,64</b>	<b>0,230</b>	<b>3,630</b>	<b>44,110</b>	<b>0,800</b>	<b>404,570</b>	<b>407,150</b>	<b>75,600</b>	<b>2,070</b>
		<b>Обед</b>													
1	67/17	Винегред овощной Дары осени	100	1,94	7,12	7,90	103,00	0,080	18,700	0,000	1,300	22,800	16,800	7,700	0,600
2	111	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	230/20	6,90	8,15	11,70	148,03	0,000	0,730	0,210	0,630	21,500	64,300	14,220	1,150
3	265	Плов из говядины	50/170	24,20	24,70	38,20	472,20	0,090	1,900	0,900	0,000	20,900	211,800	54,200	3,850
4	ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов (полусладкий)	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,000	0,030	0,750	0,000	17,250	28,800	13,800	1,950
5	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
6	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
7	338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,045	12,000	0,000	1,300	24,000	22,000	16,000	0,045
8	422/17	Булочка ванильная	60	4,70	5,00	34,20	200,90	0,100	0,000	0,000	0,100	11,800	41,300	7,000	0,500
				<b>43,12</b>	<b>46,19</b>	<b>147,27</b>	<b>1196,65</b>	<b>0,375</b>	<b>33,360</b>	<b>1,860</b>	<b>3,660</b>	<b>134,450</b>	<b>452,500</b>	<b>130,320</b>	<b>9,595</b>
		<b>6 день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
1	338	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,65	0,090	90,300	0,100	0,000	51,150	56,000	19,600	0,450
2	181/17	Каша молочная манная вязкая	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,040	0,900	0,050	0,800	182,000	122,900	20,700	0,400
3	ТТК №17	Кофейный напиток с молоком (полусладкий)	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,040	1,000	0,020	0,030	122,900	109,900	22,050	0,030
4	227/16	Яйцо вареное	1 шт.	3,08	4,60	0,28	62,84	0,050	1,730	0,000	1,050	259,200	211,680	22,400	0,220
5	Пром	Батон	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
				<b>16,96</b>	<b>17,42</b>	<b>79,63</b>	<b>618,11</b>	<b>0,220</b>	<b>93,930</b>	<b>0,170</b>	<b>1,880</b>	<b>620,950</b>	<b>519,980</b>	<b>88,650</b>	<b>1,400</b>
		<b>Обед</b>													
1	71	Огурец свежий порционно	50	0,50	0,06	1,50	8,40	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
2	99	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	230/20	10,20	8,50	17,20	185,90	0,210	4,300	0,210	2,000	35,000	112,700	34,700	2,400
3	279	Тефтели мясные (2 вариант)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
4	312/17	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,40	206,40	0,200	9,530	0,100	0,400	57,370	101,700	9,600	1,400
5	342/16	Компот из свежих плодов (яблок) полусладкий	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,000	1,600	0,000	0,300	13,000	4,000	4,400	0,800
6	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
7	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
8	338	Плоды и ягоды свежие (груша)	150	0,80	0,60	20,60	94,00	0,000	10,000	0,000	0,700	38,000	32,000	24,000	4,000
	Пром	Вафли	20	0,80	1,00	23,20	106,20	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	10,800	3,000	0,500
				<b>33,03</b>	<b>39,94</b>	<b>142,05</b>	<b>1060,51</b>	<b>0,500</b>	<b>28,480</b>	<b>3,640</b>	<b>3,900</b>	<b>360,820</b>	<b>352,900</b>	<b>126,680</b>	<b>12,050</b>
		<b>7 день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
1	Пром	Йогурт 2,5% 95 гр.	1 шт.	2,80	2,50	16,70	79,00	0,08	2,70	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	3	Бутерброды с сыром	45	5,80	5,30	15,40	133,20	0,000	0,100	0,000	0,000	137,700	94,500	9,200	0,500

3	190	Каша Дружба	200	6,20	9,00	26,80	211,80	0,100	0,800	0,000	0,400	159,400	143,800	29,100	0,600
4	377/17	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
5	Пром	Батон	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
				<b>17,37</b>	<b>17,76</b>	<b>89,53</b>	<b>565,60</b>	<b>0,183</b>	<b>6,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,414</b>	<b>546,050</b>	<b>439,340</b>	<b>71,040</b>	<b>1,487</b>
		<b>Обед</b>													
1	ТТК-1025	Салат Радужный	100	2,00	5,20	8,30	88,20	0,110	7,600	0,000	1,300	31,800	16,800	31,200	0,750
2	82/17	Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	230/20/5	7,53	9,72	14,00	174,60	0,100	10,560	0,310	2,100	47,900	101,600	34,300	2,100
3	ТТК 6	Биточки рыбные Морячка с овощами (мексиканская смесь)	75/25	12,90	4,90	9,50	134,30	0,160	7,900	0,043	0,900	23,800	127,200	49,300	0,900
4	202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,50	5,90	54,70	305,90	0,100	0,000	0,000	1,800	14,300	63,500	11,500	1,400
5	ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов (полусладкий)	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,000	0,030	0,750	0,000	17,250	28,800	13,800	1,950
6	Пром	Хлеб Пшеничный	30	2,30	0,24	14,80	70,80	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,300
7	Пром	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,30	0,060	0,000	0,000	0,330	10,500	48,000	13,500	1,200
8	338	Флоды и ягоды свежие (Апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,65	0,090	90,300	0,100	0,000	51,150	56,000	19,600	0,450
				<b>37,06</b>	<b>26,64</b>	<b>142,90</b>	<b>969,67</b>	<b>0,620</b>	<b>116,390</b>	<b>1,203</b>	<b>6,430</b>	<b>202,400</b>	<b>461,400</b>	<b>177,100</b>	<b>9,050</b>

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва
4. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Нигма"
5. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. (п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")
6. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017г.,













