

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

**Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с
03.11.2023 г.**

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос ть ккал
			Белк и	Жи ры	Углев оды	
Пн, 30 октября 23			52.47	64.03	158.41	1,419.79
Завтрак			21.81	25.12	37.57	463.64
	Десерт фруктовый Яблоко	140	0.56	0.56	12.6	57.68
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17.32	22.99	2.6	286.62
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1.65	1.3	7.46	48.15
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
Обед			22.05	26.43	94.91	705.71
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0.94	0.07	7.96	36.24
140/04	Суп картоф. с лапшой с цыплятами	250/25	7.98	6.8	14.91	152.74
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5.36	14.3	8.82	185.43
520/04	Пюре картофельное	150	2.96	4.57	13.18	105.7
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0.5	0.02	19.43	79.92
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	2.03	0.4	15.7	74.49
Полдник			8.61	12.48	25.93	250.44
	Простокваша с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8.61	12.48	25.93	250.44
Итого стоимость питания в день		173 руб.				
Вт, 31 октября 23			62.7	49.06	298.83	1,887.55
Завтрак			16.45	13.72	81.47	515.18
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3.79	5.27	14.98	122.5
	Десерт фруктовый Мандарин	160	1.28	0.32	12	56
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7.99	5.33	37.51	230.02
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3.39	2.8	16.98	106.66
Обед			36.47	28.06	130.93	922.04
ТТК-359н	Винегрет из овощей	60	1.18	4.26	4.41	60.67
139/04	Суп картофельный с бобовыми с укропом	250/1	5.87	4.05	16.83	127.26
тк №-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16.15	13.29	3.84	199.52
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.78	5.61	47.2	274.4
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0.18	0.18	28.04	114.51
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	2.03	0.4	15.7	74.49
Полдник			9.78	7.28	86.43	450.33
	Сок 0,2	200	1.4	0.00	24.4	103.2
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8.38	7.28	62.03	347.13
Итого стоимость питания в день		173 руб.				
Ср, 01 ноября 23			47.31	47.46	203.16	1,429.05
Завтрак			11.1	6.88	92.99	478.32
	Десерт фруктовый Груша	130	1.3	0.00	32.5	135.2
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6.76	6.55	27.96	197.87
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0.76	0.06	17.62	74.06
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
Обед			27.46	29.46	84.25	711.94
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	0.49	0.06	1.53	8.63
132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зел. (укроп)	250/25/5/1	7.87	7.23	12.93	148.26
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/3	14.67	21.46	22.63	342.31

ТТК-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красной смородины	200	0.12	0.04	16.55	67.06
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	2.03	0.4	15.7	74.49
	Полдник		8.75	11.12	25.92	238.79
	Ацидофилин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8.75	11.12	25.92	238.79
	Итого стоимость питания в день	173 руб.				
	Чт, 02 ноября 23		80.8	60.6	305.77	2,091.57
	Завтрак		36.18	23.74	106.64	784.88
	Десерт фруктовый Яблоко	119	0.48	0.48	10.71	49.03
ТТК - 512н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	29.16	13.12	33.3	367.93
ттк-839к	Напиток из цикория с молоком с блинчиком с повидлом	200/63	4.26	9.87	47.72	296.73
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Обед		36.03	23.23	113.13	805.67
ТТК-637	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1.22	2.77	3.23	42.76
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	9.01	8.62	16.59	179.94
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	17.69	6.83	3.95	147.99
316/10	Рис припущенный	150	3.8	4.34	38.09	206.66
ТТК № 258н	Напиток "Флодово-ягодный" из изюма	200	0.00	0.00	20.66	82.64
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	2.03	0.4	15.7	74.49
	Полдник		8.59	13.63	86	501.02
	Сок 0,2	200	1.4	0.00	24.4	103.2
769/04	Булочка домашняя	100	7.19	13.63	61.6	397.82
	Итого стоимость питания в день	173 руб.				
	Пт, 03 ноября 23		41.67	43.22	217.99	1,427.59
	Завтрак		14.9	10.7	91.76	522.97
	Десерт фруктовый Апельсин	253	2.28	0.00	21.25	94.12
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7.32	5.21	39.7	235.01
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Обед		24.32	25.27	91.02	688.73
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	0.71	6.11	8.55	92.07
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2.23	4.52	13.27	102.65
374/2004	Рыба тушенная с овощами	50/50	13.44	9.31	5.16	158.17
520/04	Пюре картофельное	150	3.12	4.58	14.05	109.93
ТТК№258к	Напиток "Флодово-ягодный" из урюка	200	0.51	0.08	19.38	80.23
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.28	0.27	14.91	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	2.03	0.4	15.7	74.49
	Полдник		2.45	7.25	35.21	215.89
628/96	Чай полусладкий с печеньем ТРИО 45г	200/45	2.45	7.25	35.21	215.89
	Итого стоимость питания в день	173 руб.				
	Итого		284.95	264.37	1,184.16	8,255.55

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ИТОГО ЗА 5 дней		288.00	295.50	1255.00	8812.00
В среднем в день:		57.60	59.10	251.00	1,762.40

Примечание:

- 1) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложений
- 2) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных учреждений
- 3) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова



Г.Х.Шайдуллина



А. В. Каримова

«Согласовано»
Начальник лагеря

30.10.2023г. по

Стоимость питания 173руб./день;

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
0.78	182.05	81.21	3.63	620.66	976.97	224.98	12.81
0.23	3.16	15.42	1.2	240.59	406.48	57.06	7.68
0.04	0.07	14	0.28	23.38	15.4	11.2	2.8
0.12	1.94	0.67	0.87	144.46	312.93	23.96	3.53
0.02	1.15	0.75	0.05	64.95	53.25	11.4	0.87
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.49	178.85	64.1	2.3	124.76	372.15	138.38	4.92
0.04	144	3.6	0.29	19.44	39.6	27.36	0.5
0.16	26.78	22.44	0.42	27.01	136.2	37.51	1.58
0.06	7.51	3.52	1.4	14.36	46.17	18.81	0.9
0.18	0.54	34.51	0.19	47.9	122.31	42.74	1.41
0.00	0.02	0.03	0.00	8.25	2.97	1.46	0.05
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.06	0.04	1.69	0.13	255.31	198.34	29.54	0.21
0.06	0.04	1.69	0.13	255.31	198.34	29.54	0.21
1.4	53.41	107.62	4.02	567.83	1,114.45	396.88	16.04
0.4	4.48	63.45	1.07	383.42	433.37	116.77	2.72
0.05	0.02	0.04	0.02	63.5	59.1	13.52	0.53
0.1	0.02	60.8	0.32	56	27.2	17.6	0.16
0.21	2.23	1.31	0.62	141.36	243.97	63.15	1.49
0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
0.77	48.75	30.07	1.38	115.7	544.73	232.95	11.02
0.04	21.33	7.86	0.11	18.49	32.55	15.23	0.73
0.26	26.03	16.25	0.5	42.52	102.1	40.79	2.21
0.11	1.21	1.42	0.13	23.09	171.88	24.11	2.03
0.3	0.16	0.00	0.55	16.22	208.31	138.69	4.66
0.01	0.02	4.54	0.09	7.58	4.99	3.63	0.91
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.23	0.18	14.1	1.57	68.71	136.35	47.16	2.3
0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
0.21	0.18	0.1	1.57	34.71	100.35	35.16	1.7
0.9	31	103.14	1.78	624.53	968.66	249.35	12.14
0.22	3.58	8.67	0.68	246.45	248.88	68.68	4.8
0.03	0.00	6.5	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
0.13	3.53	2.08	0.16	200.47	195.09	38.44	0.86
0.01	0.05	0.09	0.00	13.48	8.09	4.14	0.47
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.59	27.42	92.74	1.1	118.88	508.1	148.27	7.12
0.02	0.01	6.12	0.06	14.08	25.7	8.57	0.37
0.16	26.68	25.2	0.37	34.81	148.45	44.02	1.74
0.36	0.05	56.29	0.57	54.81	302.28	81.69	4.35

0.00	0.68	5.13	0.1	7.38	6.77	3.49	0.18
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.09	0.00	1.73	0.00	259.2	211.68	32.4	0.22
0.09	0.00	1.73	0.00	259.2	211.68	32.4	0.22
0.99	42.62	93.43	3.79	538.67	1,150.76	341.82	12.56
0.25	6.61	14.47	0.72	359.93	433.17	68.02	4.19
0.04	0.06	11.9	0.24	19.87	13.09	9.52	2.38
0.13	4.95	1.46	0.41	246.91	330.17	37.47	1.23
0.03	1.6	1.11	0.07	85.35	65.01	10.53	0.1
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.54	36	64.96	1.69	124.98	600.31	231.86	6.3
0.02	0.19	38.3	0.08	35.56	25.4	11.93	0.47
0.2	25.04	23.91	0.63	29.42	202.95	66.28	2.41
0.07	10.75	2.75	0.55	16.42	150.27	74.64	1.35
0.18	0.02	0.00	0.43	23.78	177.44	62.21	1.14
0.02	0.00	0.00	0.00	12	19.35	6.3	0.45
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.2	0.01	14	1.38	53.76	117.28	41.94	2.07
0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
0.18	0.01	0.00	1.38	19.76	81.28	29.94	1.47
0.75	176.32	228.23	3.76	524.05	829.91	256.24	9.89
0.35	3.59	153.91	1.38	343.22	411.83	102.52	2.46
0.1	0.00	151.8	0.56	86.02	58.19	32.89	0.76
0.16	2.18	1.28	0.76	155.42	241.98	36.06	0.91
0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.4	172.68	74.22	2.38	175.88	409.83	149.32	6.61
0.03	99.01	4.19	0.23	16.23	29.11	20.18	0.69
0.07	27.08	28.94	0.22	47.71	66.73	29.63	1.36
0.06	46.02	3.95	1.07	46.75	148.94	38.62	2.16
0.19	0.54	36.99	0.21	49.14	129.5	45.59	1.51
0.00	0.03	0.15	0.65	8.25	10.65	4.8	0.41
0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
4.82	485.4	613.63	16.98	2,875.74	5,040.75	1,469.27	63.44

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
4.40	2.60	224.90	37.40	4124.45	4124.45	937.00	44.35
0.88	0.520	44.98	7.48	824.89	824.89	187.40	8.87

ле 9, таблица 1

ельных организаций (согласно п.8.1.5.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Зав. Производством:

Мед. Работник: