

"Утверждено"  
Генеральный директор

«Согласовано»  
Начальник лагеря

ООО "Школьное питание"



\_ Р.И. Мусина

**Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 05.06.2023г. по 09.06.2023 г.**

**Стоимость питания  
173руб./день**

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |       |          | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг |        |       |      | Минеральные вещества, мг |          |        |       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------|--------------|--------|-------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
|                                |                                                      |                 | Белки                | Жиры  | Углеводы |                       | B1           | A      | C     | E    | Ca                       | P        | Mg     | Fe    |
| Пн, 05 июня 23                 |                                                      |                 | 52,57                | 44,22 | 193,38   | 1 381,85              | 1,04         | 100,27 | 53,49 | 2,15 | 558,96                   | 1 015,22 | 271,34 | 12,7  |
| Завтрак                        |                                                      |                 | 10,64                | 11,98 | 71,32    | 435,72                | 0,3          | 2,81   | 18,36 | 0,56 | 175,94                   | 235,95   | 73,58  | 5,11  |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                              | 145             | 0,58                 | 0,58  | 13,05    | 59,74                 | 0,04         | 0,07   | 14,5  | 0,29 | 24,22                    | 15,95    | 11,6   | 2,9   |
| 1/04                           | Бутерброд с маслом                                   | 30/5            | 2,33                 | 3,89  | 14,98    | 104,29                | 0,05         | 0,02   | 0,00  | 0,00 | 9                        | 26,4     | 10,52  | 0,49  |
| 311/04                         | Каша молочная пшенная с маслом                       | 200/5           | 7,57                 | 7,46  | 37,5     | 247,46                | 0,21         | 2,36   | 1,31  | 0,22 | 136,64                   | 186,17   | 47,56  | 1,22  |
| ТТК-253н                       | Чай "Витаминный" полусладкий                         | 200             | 0,16                 | 0,05  | 5,79     | 24,23                 | 0,00         | 0,36   | 2,55  | 0,05 | 6,08                     | 7,43     | 3,9    | 0,5   |
| Обед                           |                                                      |                 | 35,88                | 26,84 | 113,42   | 838,78                | 0,65         | 97,46  | 33,4  | 1,59 | 123,82                   | 567,59   | 165,36 | 7,37  |
| ТТК-390                        | Салат " Веснушка "                                   | 60              | 1,54                 | 6,05  | 6,45     | 86,38                 | 0,05         | 38,69  | 9,31  | 0,13 | 22,22                    | 43,98    | 17,19  | 0,58  |
| 139/2004                       | Суп картофельный с бобовыми с цыплятами с зеленью    | 250/25/1        | 11,18                | 6,73  | 17,97    | 177,23                | 0,31         | 26,75  | 20,2  | 0,61 | 41,69                    | 160,97   | 50,39  | 2,7   |
| ТТК 328к                       | Плов "Сытный"                                        | 50/150          | 18,35                | 13,37 | 38,96    | 349,57                | 0,24         | 32     | 3,86  | 0,85 | 43,86                    | 334,77   | 85,82  | 3,56  |
| ТТК-257н                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов            | 200             | 0,5                  | 0,02  | 19,43    | 79,92                 | 0,00         | 0,02   | 0,03  | 0,00 | 8,25                     | 2,97     | 1,46   | 0,05  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                     | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91    | 71,19                 | 0,05         | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                     | 1/36,25         | 2,03                 | 0,4   | 15,7     | 74,49                 | 0,00         | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00                     | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Полдник                        |                                                      |                 | 6,05                 | 5,4   | 8,64     | 107,35                | 0,09         | 0,00   | 1,73  | 0,00 | 259,2                    | 211,68   | 32,4   | 0,22  |
|                                | Ацидофилин с кексом для детского питания             | 200/28          | 6,05                 | 5,4   | 8,64     | 107,35                | 0,09         | 0,00   | 1,73  | 0,00 | 259,2                    | 211,68   | 32,4   | 0,22  |
| Итого стоимость питания в день |                                                      | 173 руб.        |                      |       |          |                       |              |        |       |      |                          |          |        |       |
| Вт, 06 июня 23                 |                                                      |                 | 53,95                | 55,06 | 183,38   | 1 444,86              | 0,73         | 58,51  | 83,72 | 2,2  | 636,07                   | 1 047,97 | 242,38 | 10,19 |
| Завтрак                        |                                                      |                 | 20,89                | 18,96 | 58,17    | 486,83                | 0,25         | 6,02   | 3,46  | 0,6  | 466,71                   | 481,25   | 83,21  | 3,16  |
| 7/10                           | Сыр голландск.(порц)                                 | 10              | 2,92                 | 2,75  | 0,00     | 36,41                 | 0,00         | 0,00   | 0,08  | 0,04 | 109                      | 65,4     | 6      | 0,08  |
| 337/04                         | Яйцо вареное                                         | 1 шт            | 5,52                 | 5,04  | 0,00     | 67,44                 | 0,03         | 0,27   | 0,00  | 0,29 | 26,4                     | 92,16    | 5,76   | 1,2   |
| ТТК-360н                       | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом       | 200/5           | 6,78                 | 8,1   | 26,28    | 205,13                | 0,13         | 3,54   | 2,08  | 0,16 | 200,95                   | 195,69   | 38,45  | 0,86  |
| ТТК-198н                       | Какао с молоком полусладкое                          | 200             | 3,39                 | 2,8   | 16,98    | 106,66                | 0,04         | 2,21   | 1,3   | 0,11 | 122,56                   | 103,1    | 22,5   | 0,54  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                     | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91    | 71,19                 | 0,05         | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
| Обед                           |                                                      |                 | 31,66                | 36,1  | 100,81   | 854,83                | 0,46         | 52,49  | 66,26 | 1,6  | 135,36                   | 530,72   | 147,17 | 6,43  |
| ТТК-359 н                      | Винегрет из овощей (без лука)                        | 60              | 1,59                 | 4,67  | 5,52     | 70,52                 | 0,04         | 25,1   | 9,08  | 0,12 | 22,65                    | 40,69    | 18,79  | 0,76  |
| 124/2004                       | Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной | 250/25/5        | 8,34                 | 9,11  | 9,21     | 152,22                | 0,12         | 27,34  | 50,88 | 0,59 | 56,8                     | 163,84   | 44,33  | 1,71  |
| ТТК-490н                       | Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)         | 75/15           | 12,59                | 17,08 | 12,06    | 252,35                | 0,08         | 0,01   | 1,76  | 0,33 | 23,59                    | 156,35   | 25,36  | 1,32  |
| 510/04                         | Каша пшеничная вязкая                                | 150             | 4,65                 | 4,39  | 24,35    | 155,48                | 0,16         | 0,02   | 0,00  | 0,47 | 16,94                    | 139,95   | 44,56  | 1,25  |
| ТТК-271н                       | Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок            | 200             | 0,18                 | 0,18  | 19,06    | 78,58                 | 0,01         | 0,02   | 4,54  | 0,09 | 7,58                     | 4,99     | 3,63   | 0,91  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                     | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91    | 71,19                 | 0,05         | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                     | 1/36,25         | 2,03                 | 0,4   | 15,7     | 74,49                 | 0,00         | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00                     | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Полдник                        |                                                      |                 | 1,4                  | 0,00  | 24,4     | 103,2                 | 0,02         | 0,00   | 14    | 0,00 | 34                       | 36       | 12     | 0,6   |
|                                | Сок 0,2 с печеньем "Топленое Молоко"20 г             | 200/20          | 1,4                  | 0,00  | 24,4     | 103,2                 | 0,02         | 0,00   | 14    | 0,00 | 34                       | 36       | 12     | 0,6   |
| Итого стоимость питания в день |                                                      | 173 руб.        |                      |       |          |                       |              |        |       |      |                          |          |        |       |
| Ср, 07 июня 23                 |                                                      |                 | 47,09                | 52,04 | 225,46   | 1 558,42              | 0,88         | 30,67  | 99,28 | 3,24 | 276,06                   | 800,43   | 281,86 | 9,96  |
| Завтрак                        |                                                      |                 | 11,85                | 10,91 | 123,69   | 640,35                | 0,31         | 2,41   | 22,3  | 1,09 | 168,64                   | 278,96   | 145,12 | 2,8   |
|                                | Десерт фруктовый Банан                               | 200             | 3                    | 0,00  | 42       | 180                   | 0,08         | 0,04   | 20    | 0,8  | 16                       | 56       | 84     | 1,2   |
| 1/04                           | Бутерброд с маслом                                   | 30/5            | 2,33                 | 3,89  | 14,98    | 104,29                | 0,05         | 0,02   | 0,00  | 0,00 | 9                        | 26,4     | 10,52  | 0,49  |

|                                |                                                          |            |          |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|----------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|-------|
| ТТК 995                        | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом                 | 200/5      | 6,42     | 7,02  | 35,25  | 229,84   | 0,18 | 2,35  | 1,34   | 0,29 | 140,28 | 192,24   | 49,16  | 1,01  |
| ТТК-272н                       | Кисель из концентрата полусладкий с вафлями              | 200/20     | 0,1      | 0,00  | 31,46  | 126,22   | 0,00 | 0,00  | 0,96   | 0,00 | 3,36   | 4,32     | 1,44   | 0,1   |
| Обед                           |                                                          |            | 33,43    | 35,25 | 92,26  | 819,87   | 0,57 | 28,26 | 76,98  | 2,15 | 107,42 | 521,47   | 136,74 | 7,16  |
| ТТК-294н                       | Помидоры свежие                                          | 60         | 0,31     | 0,00  | 2,45   | 11,02    | 0,00 | 0,02  | 8,26   | 0,31 | 6,12   | 14,72    | 6,67   | 0,18  |
| 148/2004                       | Суп лапша домашняя с цып                                 | 250/50     | 13,01    | 11,55 | 13,96  | 211,8    | 0,11 | 28,15 | 3,14   | 0,57 | 25,39  | 141,81   | 22,56  | 1,37  |
| ТТК 28Н                        | Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м             | 200/5      | 15,29    | 22,95 | 25,86  | 371,14   | 0,41 | 0,06  | 65,43  | 0,62 | 59,86  | 329,39   | 92,21  | 4,72  |
| ТТК-268н                       | Компот "Фруктово-ягодный" из кураги                      | 200        | 0,51     | 0,08  | 19,38  | 80,23    | 0,00 | 0,03  | 0,15   | 0,65 | 8,25   | 10,65    | 4,8    | 0,41  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                         | 1/30       | 2,28     | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                         | 1/36,25    | 2,03     | 0,4   | 15,7   | 74,49    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Полдник                        |                                                          |            | 1,81     | 5,88  | 9,51   | 98,2     | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
|                                | Десерт Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г                 | 70         | 1,81     | 5,88  | 9,51   | 98,2     | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Итого стоимость питания в день |                                                          |            | 173 руб. |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
| Чт, 08 июня 23                 |                                                          |            | 65,2     | 46,87 | 165,71 | 1 345,46 | 0,73 | 41,45 | 181,46 | 3,07 | 368,27 | 947,78   | 307,87 | 12,75 |
| Завтрак                        |                                                          |            | 21,6     | 23,31 | 49,35  | 493,62   | 0,25 | 1,99  | 120,77 | 1,31 | 225,21 | 392,08   | 64,86  | 5,43  |
|                                | Десерт фруктовый Апельсин                                | 200        | 1,8      | 0,00  | 16,8   | 74,4     | 0,08 | 0,00  | 120    | 0,44 | 68     | 46       | 26     | 0,6   |
| 340/04                         | Омлет натуральный с маслом                               | 180/3      | 17,32    | 22,99 | 2,6    | 286,62   | 0,12 | 1,94  | 0,67   | 0,87 | 144,46 | 312,93   | 23,96  | 3,53  |
| 686/04                         | Чай с лимоном                                            | 200/7      | 0,2      | 0,05  | 15,04  | 61,41    | 0,00 | 0,05  | 0,1    | 0,00 | 4,95   | 8,25     | 4,4    | 0,82  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                         | 1/30       | 2,28     | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
| Обед                           |                                                          |            | 42,2     | 23,56 | 91,96  | 748,64   | 0,46 | 39,46 | 46,69  | 1,76 | 109,06 | 519,7    | 231,01 | 6,72  |
| ттк№489н                       | Салат из св.помидоров и огурцов                          | 60         | 0,37     | 3,62  | 1,95   | 41,85    | 0,01 | 0,01  | 6,97   | 0,19 | 10,4   | 18,76    | 7,19   | 0,26  |
| 135/2004                       | Суп из овощей с мясными фрикад. Останк.со смет.с укропом | 250/25/5/1 | 8,73     | 9,9   | 11,32  | 169,31   | 0,16 | 27,79 | 38,4   | 0,64 | 55,15  | 184,5    | 50,17  | 1,9   |
| ТТК-53к                        | Мякоть птицы тушеная в соусе                             | 50/50      | 23,64    | 4,6   | 3,79   | 151,08   | 0,08 | 11,54 | 1,29   | 0,64 | 17,81  | 178,15   | 88,7   | 1,57  |
| 510/04                         | Каша гречневая вязкая                                    | 150        | 4,65     | 4,75  | 24,86  | 160,8    | 0,16 | 0,1   | 0,00   | 0,29 | 9,65   | 110,42   | 72,99  | 2,46  |
| ТТК-257н                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов                | 200        | 0,5      | 0,02  | 19,43  | 79,92    | 0,00 | 0,02  | 0,03   | 0,00 | 8,25   | 2,97     | 1,46   | 0,05  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                         | 1/30       | 2,28     | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                         | 1/36,25    | 2,03     | 0,4   | 15,7   | 74,49    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Полдник                        |                                                          |            | 1,4      | 0,00  | 24,4   | 103,2    | 0,02 | 0,00  | 14     | 0,00 | 34     | 36       | 12     | 0,6   |
|                                | Сок 0,2 с печеньем "Топленое Молоко"20 г                 | 200/20     | 1,4      | 0,00  | 24,4   | 103,2    | 0,02 | 0,00  | 14     | 0,00 | 34     | 36       | 12     | 0,6   |
| Итого стоимость питания в день |                                                          |            | 173 руб. |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |
| Пт, 09 июня 23                 |                                                          |            | 52,37    | 49,94 | 178,57 | 1 373,27 | 0,88 | 30,88 | 101    | 1,89 | 750,19 | 1 072,23 | 277,25 | 11,57 |
| Завтрак                        |                                                          |            | 16,6     | 15,66 | 79,08  | 523,7    | 0,31 | 2,36  | 16,53  | 0,99 | 344,16 | 392,62   | 99,13  | 5,91  |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                                  | 150        | 0,6      | 0,6   | 13,5   | 61,8     | 0,05 | 0,08  | 15     | 0,3  | 25,05  | 16,5     | 12     | 3     |
| 7/10                           | Сыр голландск.(порц)                                     | 15         | 4,42     | 4,16  | 0,00   | 55,11    | 0,00 | 0,00  | 0,12   | 0,07 | 165    | 99       | 9,08   | 0,12  |
| 311/04                         | Каша молочная пшеничная с маслом                         | 200/3      | 7,99     | 5,33  | 37,51  | 230,02   | 0,21 | 2,23  | 1,31   | 0,62 | 141,36 | 243,97   | 63,15  | 1,49  |
| ТТК-475                        | Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный              | 200/15     | 1,31     | 5,3   | 13,16  | 105,58   | 0,00 | 0,05  | 0,1    | 0,00 | 4,95   | 8,25     | 4,4    | 0,82  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                         | 1/30       | 2,28     | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
| Обед                           |                                                          |            | 29,72    | 28,88 | 90,85  | 742,22   | 0,48 | 28,52 | 82,74  | 0,9  | 146,83 | 467,93   | 145,72 | 5,44  |
| ТТК-294н                       | Огурец свежий порциями                                   | 60         | 0,49     | 0,06  | 1,53   | 8,63     | 0,02 | 0,01  | 6,12   | 0,06 | 14,08  | 25,7     | 8,57   | 0,37  |
| 110/04                         | Борщ с капустой и карт. с цыпл. со смет. с укропом       | 250/50/5/1 | 12,54    | 11,67 | 13,66  | 209,8    | 0,13 | 27,93 | 32,28  | 0,44 | 58,9   | 172,39   | 43,75  | 2,25  |
| ТТК-89н                        | Биточки рыбные "Морячка" с маслом                        | 2/50/3     | 8,86     | 11,87 | 4,89   | 161,87   | 0,06 | 0,04  | 1,19   | 0,16 | 13,83  | 97,57    | 30,22  | 0,58  |
| 520/04                         | Пюре картофельное                                        | 150        | 3,52     | 4,61  | 16,21  | 120,43   | 0,22 | 0,54  | 43,15  | 0,24 | 52,22  | 147,37   | 52,68  | 1,76  |
| ТТК-950                        | Напиток "Лимонный"                                       | 200        | 0,00     | 0,00  | 23,95  | 95,81    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                         | 1/30       | 2,28     | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                         | 1/36,25    | 2,03     | 0,4   | 15,7   | 74,49    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |
| Полдник                        |                                                          |            | 6,05     | 5,4   | 8,64   | 107,35   | 0,09 | 0,00  | 1,73   | 0,00 | 259,2  | 211,68   | 32,4   | 0,22  |
|                                | Ацидофилин с кексом для детского питания                 | 200/28     | 6,05     | 5,4   | 8,64   | 107,35   | 0,09 | 0,00  | 1,73   | 0,00 | 259,2  | 211,68   | 32,4   | 0,22  |
| Итого стоимость питания в день |                                                          |            | 173 руб. |       |        |          |      |       |        |      |        |          |        |       |

|  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |      |          | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--|-----------------|----------------------|------|----------|----------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|
|  |                 | Белк и               | Жиры | Углеводы |                      | В1           | А | С | Е | Ca                       | Р | Mg | Fe |

|                          |  |        |        |         |          |      |       |        |       |         |         |        |       |
|--------------------------|--|--------|--------|---------|----------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
|                          |  |        |        |         |          |      |       |        |       |         |         |        |       |
| <b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>   |  | 288,45 | 295,90 | 1255,00 | 8805,00  | 4,35 | 2,59  | 220,00 | 37,35 | 4115,00 | 4115,00 | 935,00 | 43,00 |
| <b>В среднем в день:</b> |  | 57,69  | 59,18  | 251,00  | 1 761,00 | 0,87 | 0,518 | 44,00  | 7,47  | 823,00  | 823,00  | 187,00 | 8,60  |

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Зав. Производством:

Экономист по ценам



Л.В. Леонтьева

Зам. начальника производственного отдела



А.В.Каримова

Мед. Работник: