

"Утверждено"
Генеральный директор

«Согласовано»
Начальник лагеря

ООО "Школьное питание"



Р.И.Мусина

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 13.06.2023г. по 16.06.2023 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		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вт, 13 июня 23			73,39	57,49	239,17	1 767,56	0,91	98,54	99,06	3,39	655,66	1 147,19	270,3	9,48
Завтрак			36,62	13,97	94,56	650,44	0,2	4,54	61,64	0,79	282,42	386,48	65,67	2
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
ТТК-358	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	33,34	13,7	49,77	455,75	0,11	4,54	0,68	0,57	237,26	334,26	40,73	1,12
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	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			27,29	30,74	107,14	814,33	0,56	51,8	35,73	1,94	114,99	520,48	156,6	6,59
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
139/04	Суп картофельный с бобовыми с укропом	250/1	6,09	4,07	18,01	132,98	0,28	26,63	19,56	0,52	37,81	110,52	44,32	2,29
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(мекс. смесь)	75/15	12,48	17,12	10,65	246,64	0,08	0,02	6,94	0,39	23,22	226,14	40,69	1,95
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	37,5	0,7
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			9,48	12,78	37,47	302,79	0,15	42,2	1,69	0,66	258,25	240,23	48,03	0,89
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
770/04	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	9,27	37,67	14,27	0,68
Итого стоимость питания в день		173 руб.												
Ср, 14 июня 23			66,6	38,47	217,68	1 483,26	0,82	31,67	98,88	3,35	495,16	958,15	293,11	13,07
Завтрак			16,03	11,85	78,22	483,7	0,33	2,73	13,41	0,75	192,77	323,55	77,65	6,1
	Десерт фруктовый Яблоко	120	0,48	0,48	10,8	49,44	0,04	0,06	12	0,24	20,04	13,2	9,6	2,4
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
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22	0,21	2,35	1,31	0,22	133,58	185,04	47,39	1,2
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			49,17	26,62	115,06	896,36	0,47	28,94	71,47	2,6	268,39	598,6	203,46	6,37
ТТК № - 41н	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,73	3,12	5,44	52,7	0,00	0,05	41,52	0,16	42,9	24,04	13,68	0,44
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	9,25	8,64	17,9	186,35	0,22	26,64	27,56	0,65	31,44	213,83	70,73	2,56
ТТК 951	Грудка, запеченная с сыром с горошком конс.	75/15	29,02	9,8	5,14	224,82	0,11	2,21	2,36	0,72	162,04	285,79	98,57	1,97
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
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.												
Чт. 15 июня 23			40,44	44,87	180,86	1 289,01	0,89	29,83	134,17	2,12	501,43	803,85	286,85	9,25

Завтрак			11,45	6,97	78,45	422,31	0,24	3,91	19,63	0,81	226,34	269,42	115,84	2,74
	Десерт фруктовый Банан	150	2,25	0,00	31,5	135	0,06	0,03	15	0,6	12	42	63	0,9
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,65	26,25	191,89	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с вафлями	200/20	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,43	3,9	0,5
	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			27,18	32,02	92,9	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
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
132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зел. (укроп)	250/25/5/1	8,39	7,25	14,87	158,29	0,17	25,86	28,59	0,39	39,33	163,38	49,13	1,82
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.конс)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,75	11,6	25,6	225,86	0,37	0,00	73,15	0,37	42,09	213,25	84,45	2,97
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			1,81	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.												
Пт, 16 июня 23			61,31	73,25	235,69	1 847,22	1	73,61	48,65	4,56	757,51	1 257,25	340,91	12,42
Завтрак			18,93	24,56	68,49	570,75	0,33	3,97	2,14	0,97	272,42	451,39	102,54	3,51
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	0,05	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
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
311/2004	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,01	6,78	37,54	243,26	0,21	2,24	1,31	0,62	141,84	244,57	63,16	1,5
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
Обед			27,88	36,13	96,52	822,78	0,4	27,26	44,72	2,02	201,4	502,95	169,45	7
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
110/96	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	7,97	8,78	13,09	163,31	0,1	27,07	30,53	0,59	57,92	163,48	45,87	2,12
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/15	10,07	18,23	6,63	230,91	0,08	0,05	7,07	0,3	107,38	174,74	28,1	1,27
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-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	

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 4 дней		224,80	232,40	1000,80	7036,00	3,16	2,09	174,00	29,00	3294,00	3294,00	744,00	34,80
В среднем в день:		56,20	58,10	250,20	1 759,00	0,79	0,522	43,50	7,25	823,50	823,50	186,00	8,70

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: