

"Утверждено"
Генеральный директор

«Согласовано»
Начальник лагеря

ООО "Школьное питание"



Р.И.Мусина

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 19.06.2023г. по 23.06.2023 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
Пн, 19 июня 23			59,98	47,81	200,24	1 471,1	0,69	32,21	194,37	1,6	433,06	777,34	207,93	9,23
Завтрак			29,9	15,15	68,45	529,78	0,22	4,24	66,34	0,55	252,82	334,17	61,25	3,85
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. мол.	150/30	26,52	14,83	40,08	399,89	0,13	4,19	6,24	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	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			28,68	32,66	107,39	838,12	0,45	27,97	114,03	1,05	146,24	407,17	134,68	4,78
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
132/2004	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	250/25/5	9,27	9,17	15,3	180,78	0,18	27,33	27,63	0,65	40,92	207,86	57,77	2,08
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	2/40/10	10,85	15,09	15,88	242,72	0,00	0,05	1,73	0,00	2,4	3	0,05	0,02
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			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.												
Вт, 20 июня 23			52,52	39,17	193,73	1 337,57	1,05	100,25	53,99	2,16	561,97	1 014,45	271,93	12,82
Завтрак			10,59	6,93	71,67	391,44	0,31	2,79	18,86	0,57	172,51	233,87	73,79	5,18
	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
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
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
	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			35,88	26,84	113,42	838,78	0,65	97,46	33,4	1,59	130,26	568,9	165,74	7,42
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
139/04	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	48,13	162,28	50,77	2,75
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.												
Ср, 21 июня 23			45,54	49,44	183,42	1 360,87	0,7	58,25	83,64	1,87	501,39	891,31	230,63	8,92
Завтрак			12,48	13,34	58,21	402,84	0,22	5,76	3,38	0,27	332,03	324,59	71,46	1,89
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-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-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
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.												
Чт, 22 июня 23			41,15	42,49	214,86	1 406,27	0,83	30,5	93,64	2,94	263,32	732,61	254,59	9,21
Завтрак			11,03	5,84	113,09	549	0,29	2,37	17,3	0,89	160,38	262,34	123,93	2,46
	Десерт фруктовый Банан	150	2,25	0,00	31,5	135	0,06	0,03	15	0,6	12	42	63	0,9
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	6,4	5,57	35,22	216,59	0,18	2,34	1,34	0,29	137,22	191,12	48,99	0,98
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
	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			28,31	30,77	92,26	759,07	0,54	28,13	76,34	2,05	102,94	470,27	130,66	6,75
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	250/25	7,89	7,07	13,96	151	0,08	28,02	2,5	0,47	20,91	90,61	16,48	0,96
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.												
Пт, 23 июня 23			64,3	46,87	157,31	1 308,26	0,69	41,45	121,46	2,85	334,27	924,78	294,87	12,45
Завтрак			20,7	23,31	40,95	456,42	0,21	1,99	60,77	1,09	191,21	369,08	51,86	5,13
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
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.												

	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
ИТОГО ЗА 5 дней		275,50	291,00	1245,00	8795,00	3,95	2,50	213,00	35,50	4100,00	4100,00	895,00	39,00

В среднем в день:

55,10	58,20	249,00	1 759,00	0,79	0,499	42,60	7,10	820,00	820,00	179,00	7,80
-------	-------	--------	----------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

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: