

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор МБУ «Комбинат питания»

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to T.V. Merkulova.

Т.В.Меркулова



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

питания детей

в оздоровительных лагерях на базе учреждений образования
на период летней оздоровительной кампании

в 2022 году

(завтрак + обед)

Дети с 12 лет и старше

Стоимость питания 308руб. 60коп. на 1 человека в день

1 день 01.06.2022 Среда

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с ветчиной | 25/18 | 5.01 | 7.7 | 14.8 | 116 | № 6 |
| 2 | Каша пшеничная с маслом | 300/15 | 18.57 | 17.4 | 55.32 | 482 | ТТК 3 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686 |
| 4 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.78 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцов с маслом | 100 | 0.7 | 6.8 | 3 | 57 | № 16 |
| 2 | Борщ из св. капусты с фрикаделькой, со сметаной | 17,5/250/10 | 6.2 | 6.59 | 12.2 | 162.35 | №110, 154 |
| 3 | Говядина, тушенная с овощами | 75/225 | 19.65 | 16.99 | 41.19 | 463.7 | ТТК84 |
| 4 | Компот из яблок и изюма | 200 | 0.6 | 0 | 36.6 | 114 | ТТК 20 |
| 5 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 6 | Батончик Ленинградский | 80 | 4.9 | 4.64 | 35.87 | 167.75 | ТТК28/2 |
| 7 | Конфеты Ух-Ты | 1//30 | 14.25 | 14.58 | 47.76 | 230.1 | ГОСТ |
| 8 | Виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 15.44 | 218.7 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.28 | 75.9 | 315.98 | 2244 | |

2 день 02.06.2022 Четверг

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Тефтели из говядины | 60/50 | 10.7 | 10.4 | 12.5 | 201.25 | №461 шк.сб., |
| 2 | Макароны отварные | 200 | 8.57 | 10.79 | 39.32 | 281.75 | №516 шк.сб. |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.5 | 3.6 | 21.3 | 119 | ТТК 4 |
| 4 | Хлеб дарницкий с микротутриентами | 25 | 1.98 | 0.31 | 12 | 54 | ГОСТ |
| 5 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| 1 | ОБЕД | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 0.94 | 3.21 | 9.15 | 67 | ТТК 2 |
| 3 | Похлебка по-суворовски | 12,5/250 | 9.23 | 6 | 15.23 | 157 | №89аналог2001г. |
| 4 | Плов из филе куриного | 75/225 | 17.48 | 28 | 75.48 | 330.8 | № 492шк.сб. |
| 5 | Компот из ягод смородины | 200 | 0.4 | 0 | 15.9 | 135 | ТТК 38 |
| 6 | Хлеб дарницкий с микротутриентами | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Булочка Детская | 75 | 4 | 1.6 | 13.1 | 275 | ТТК 16 |
| 8 | Коктейль молочный | 1/200 | 11.75 | 11.15 | 34.7 | 278.3 | ГОСТ |
| 9 | Банан | 1 шт./200 | 1.9 | 0 | 21 | 95.5 | ГОСТ |
| 10 | Конфеты Ух-Ты | 1//30 | 1.2 | 4.03 | 7.5 | 75 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 54.39 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 79.69 | 315.98 | 2244 | |

3 день 03.06.2022 Пятница

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с колбасой п/к | 25/18 | 5.91 | 10.6 | 19 | 150.1 | № бшк.сб. |
| 2 | Запеканка творожная с молоком сгущ. | 130/40 | 19.89 | 14.5 | 51.22 | 447.91 | № 326сб.2003 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686шк.сб. |
| 4 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.1 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 27 | 25.3 | 105.32 | 748.01 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидоров с перцем | 100 | 1.87 | 5.78 | 3.45 | 61.23 | № 22шк.сб |
| 2 | Щи из св. капусты с фрикаделькой, сметаной | 17,5/250/10 | 7.44 | 6.56 | 9.62 | 113 | № 124, 154 шк.сб |
| 3 | Чахохбили | 75/75 | 12.54 | 9.18 | 23.54 | 261.47 | №491 шк.сб |
| 4 | Греча отварная | 200 | 5.7 | 7.8 | 44.6 | 209 | №508 шк.сб. |
| 5 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0.6 | 0 | 23.65 | 153.1 | ТТК 29 |
| 6 | Хлеб с микронутриентами | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Булочка Сказка | 75 | 3.9 | 5.7 | 24 | 167 | ТТК32 |
| 8 | Яблоко | 1/200 | 0.8 | 0.8 | 19.22 | 94 | ГОСТ |
| 9 | Мороженое | 1//90 | 4.85 | 9.38 | 23.93 | 181.8 | ГОСТ |
| 10 | Печенье Чоко Пай | 2//30 | 9.2 | 7.23 | 20.05 | 173 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 52.83 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 76.5 | 78.13 | 315.98 | 2244.01 | |

4 день 06.06.2022 Понедельник

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром, маслом | 25//10//18 | 4 | 8.2 | 18 | 174 | № 3 |
| 2 | Каша рисовая с маслом | 300/15 | 15.87 | 13.14 | 45.06 | 358 | ТТК 3 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 2.96 | 3.6 | 32 | 162 | ТТК 4 |
| 4 | Хлеб дарницкий | 25 | 1.92 | 0.36 | 10.26 | 54 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцом и маслом | 100 | 1.7 | 6.8 | 3.2 | 64 | № 16 |
| 2 | Суп гороховый с колбасой п /к | 12,5/250 | 7.6 | 7.2 | 10 | 152.5 | №139 шк.сб. |
| 3 | Говядина в к /сл. соусе | 50/5 | 9.6 | 5.8 | 9.9 | 155 | № 442шк.сб |
| 4 | Макаронны отварные | 200 | 9.19 | 12.28 | 42.59 | 304 | №516 шк.сб |
| 5 | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0 | 23.75 | 106 | №638шк.сб. |
| 6 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Крендель сахарный | 50 | 3.56 | 2.94 | 39.42 | 183.3 | ТТК18 |
| 8 | Йогурт | 1/100 | 2.2 | 5 | 26 | 187 | ГОСТ |
| 9 | Пирожное Котомишки | 2//35 | 14.85 | 10.18 | 37.2 | 261.8 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 51.7 | 50.6 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 76.45 | 75.9 | 315.98 | 2244 | |

5 день 07.06.2022 Вторник

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром, маслом | 25//10//18 | 4 | 8.2 | 18 | 174 | № 3 |
| 2 | Омлет натуральный с колбасой | 140/10 | 17.57 | 16.9 | 41.86 | 370 | ТТК132 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686 |
| 4 | Хлеб дарницкий | 25 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 54 | ГОСТ |
| 5 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом | 100 | 1.27 | 6.41 | 6.87 | 81.2 | ТТК50а |
| 2 | Суп овощной с курицей, со сметаной | 12,5/250/10 | 8 | 7.02 | 14.45 | 160.51 | ТТК135 |
| 3 | Шницель рыбный | 75 | 11.43 | 9.23 | 18.48 | 248 | №391 |
| 4 | Картофельное пюре | 200 | 9.7 | 8.37 | 41.32 | 205.29 | №шк.сб.520 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0 | 27.4 | 136 | № 638шк.сб |
| 6 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Пирожок печеный с яблоками | 75 | 1.25 | 3.99 | 20.34 | 133.8 | №738шк.сб. |
| 8 | Коктейль молочный | 1//200 | 6.9 | 7 | 20.37 | 205 | ГОСТ |
| 9 | Вафли Ананас | 2/100 | 7.95 | 8.18 | 42.83 | 243.8 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 75.9 | 315.98 | 2244 | |

6 день 08.06.2022 Среда

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Слойка с повидлом | 50 | 4 | 1.6 | 26.3 | 137 | ТТК3 |
| 2 | Печень по-строгановски | 75/75 | 12.9 | 15.6 | 11.6 | 230 | № 431 |
| 3 | Рис отварной | 200 | 5.67 | 8.1 | 42.21 | 269 | №511 |
| 4 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686 |
| 5 | Хлеб дарницкий | 25 | 1.98 | 0.36 | 10.21 | 54 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из св.огурцов с помидорами | 100 | 4.9 | 9.1 | 9.67 | 123 | ТТК45а |
| 2 | Щи по-уральски с курицей со сметаной | 12,5/250/10 | 4.7 | 7.23 | 12.25 | 163.31 | № 128 |
| 3 | Шницель куриный | 75 | 14.61 | 7.19 | 10.25 | 143 | №498 |
| 4 | Макароны отварные | 200 | 5.23 | 8.6 | 42.62 | 287.48 | №516шк.сб. |
| 5 | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0 | 23.75 | 116 | № 638 |
| 6 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Булочка Чайная | 60 | 2.11 | 2.9 | 30.32 | 132.01 | ТТК 16 |
| 8 | Нектарин | 1 шт./150 | 1.7 | 0 | 20.9 | 217.5 | ГОСТ |
| 9 | Печенье ОРЕО | 2//45 | 13.15 | 15.18 | 42.3 | 231.3 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 210.66 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 75.9 | 315.98 | 2244 | |

7 день 09.06.2022 Четверг

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Слойка Снежная | 55 | 4 | 1.6 | 16.3 | 137 | ТТК15 |
| 2 | Куриные фрикадельки в смет.соусе | 50/50 | 6.2 | 13.99 | 8.03 | 131.05 | ТТК101 |
| 3 | Греча отварная | 200 | 11.37 | 9.51 | 35.53 | 275.95 | №508шк.сб. |
| 4 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686шк.сб. |
| 5 | Хлеб дарницкий с микронутр. | 25 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 54 | ГОСТ |
| 6 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Сельдь с маслом | 60/10 | 10.8 | 6.42 | 5,5,5 | 174 | № 89шк.сб |
| 1 | Суп Сытный с кур.окорок | 12,5/250 | 4.22 | 8.2 | 18.1 | 160 | ТТК90 |
| 2 | Запеканка картофельная с мясом | 200/10 | 13.22 | 14.99 | 42.49 | 314.29 | № 480шк.сб |
| 3 | Компот апельсиновый | 200 | 0.8 | 0 | 25.8 | 182 | № 636шк.сб |
| 4 | Хлеб дарницкий с микронутр. | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 5 | Булочка с корицей | 50 | 3.01 | 5.41 | 36.97 | 134.51 | ТТК14 |
| 6 | Апельсин | 1/250 | 2.93 | 3.03 | 26.27 | 107.5 | ГОСТ |
| 7 | Йогурт | 1/100 | 11.92 | 12.15 | 36.93 | 341.3 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 205.16 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 75.9 | 310.48 | 2244 | |

8 день 10.06.2022 Пятница

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с колбасой п/к | 25//18 | 5.91 | 10.6 | 12.4 | 188.6 | № 06 |
| 2 | Пудинг творожный с молоком сгущ. | 150//40 | 18.64 | 14.7 | 77.92 | 491.53 | № 362 |
| 3 | Чай с сахаром | | 0.2 | 0 | 15 | 67.87 | № 686 |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидоров с маслом | 100 | 1.24 | 6.21 | 3.84 | 71.25 | № 19 |
| 2 | Суп вермишелевый с кур. окороком | 125,5/250 | 5.76 | 4.63 | 10.7 | 180 | № 140 |
| 3 | Шницель школьный с овощным рагу | 75/225 | 16.75 | 13.98 | 38.78 | 340.15 | ТТК5, № 541 |
| 4 | Кисель из ягод (черная смородина) | 200 | 0.4 | 0 | 33 | 138.7 | ТТК35 |
| 5 | Хлеб дарницкий с микронутриентами | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 6 | Булочка фруктовая с орехами | 75 | 7.9 | 10.2 | 41.64 | 234.7 | ТТК 36 |
| 7 | Коктейль молочный | 1/200 | 2.6 | 2 | 9.25 | 159.4 | ГОСТ |
| 8 | Печенье Албени | 2//40 | 4.55 | 6.17 | 32.61 | 169.4 | ГОСТ |
| 9 | Мороженое | 1//90 | 7.7 | 7.01 | 21.34 | 120 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 209.76 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 75.9 | 315.08 | 2244 | |

9 день 14.06.2022 Вторник

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с ветчиной | 25/18 | 5.02 | 7.5 | 14.9 | 116 | № 6 |
| 2 | Каша пшеничная с маслом | 300/15 | 10.15 | 13.2 | 44.71 | 365 | ТТК 3 |
| 3 | Яйцо вареное | 1 шт. | 6.4 | 4.4 | 0.3 | 63 | ГОСТ |
| 4 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686 |
| 5 | Хлеб дарницкий | 25 | 1.98 | 0.36 | 10.21 | 54 | ГОСТ |
| 6 | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат Солнышко | 100 | 1.87 | 5.4 | 4.69 | 68.12 | № 15 |
| 2 | Похлебка по-суворовски | 12,5/250 | 4.42 | 4.87 | 10.23 | 137 | № 89 |
| 3 | Ежики из говядины | 90 | 9.52 | 9.7 | 19.35 | 110.53 | ТТК, 42/2 |
| 4 | Греча отварная | 200 | 10.54 | 9.99 | 67.16 | 333.35 | №508шк.сб. |
| 5 | Компот из яблок и смородины | 200 | 0.61 | 0 | 49.76 | 148.5 | ТТК 33 |
| 6 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Булочка сдобная с маком, глазурию | 50 | 5.09 | 5.06 | 8.83 | 167.3 | ТТК12 |
| 8 | Коктейль молочный | 1/200 | 6.9 | 7 | 20.07 | 205 | ГОСТ |
| 9 | Банан | 1 шт./250 | 2.5 | 0 | 27 | 105.5 | ГОСТ |
| 10 | Конфета Раз-Два | 2//30 | 5.45 | 8.18 | 16.13 | 138.3 | ГОСТ |
| | ИТОГО | | 49.5 | 50.6 | 241.82 | 1496 | |
| | ИТОГО | | 74.25 | 75.9 | 347.14 | 2244 | |

10 день 15.06.2022 Среда

| № | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром, маслом | 25//10//18 | 4 | 8.2 | 18.1 | 174 | №3 |
| 2 | Геркулесовая каша с маслом | 300/15 | 18.64 | 17.1 | 62.02 | 462 | ТТК 3 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | № 686 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 25 | 1.91 | 0.36 | 10.2 | 54 | ГОСТ |
| ИТОГО | | | 24.75 | 25.3 | 105.32 | 748 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из св. капусты с маслом | 100 | 2.6 | 4.97 | 10.21 | 54 | №43 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной, окороком | 12,5/250/10 | 7.71 | 5.03 | 12.77 | 190.5 | №132 |
| 3 | Шницель по-ижорски | 100 | 13.3 | 12.4 | 6.4 | 134 | ТТК 121 |
| 4 | Картофельное пюре | 200 | 4.14 | 6.92 | 34.28 | 184.1 | №шк.сб.520 |
| 5 | Компот из клубники | 200 | 0.4 | 0 | 41.2 | 234.2 | ТТК38 |
| 6 | Хлеб дарницкий | 2//25 | 2.6 | 0.4 | 18.6 | 82.4 | ГОСТ |
| 7 | Булочка Сказка | 75 | 3.9 | 5.7 | 24 | 168 | ТТК32 |
| 8 | Йогурт | 1/100 | 2.2 | 5 | 16 | 145 | ГОСТ |
| 9 | Черешня | 1/100 | 2.93 | 3.38 | 14.03 | 84.8 | ГОСТ |
| 10 | Печенье «Чоко-Пай» | 2//30 | 9.72 | 6.8 | 33.17 | 219 | ГОСТ |
| ИТОГО | | | 49.5 | 50.6 | 210.66 | 1496 | |
| ИТОГО | | | 74.25 | 75.9 | 315.98 | 2244 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ИТОГО за весь период | - | 746.98 | 765.02 | 3184.56 | 22440 |
| Среднее значение за период | | 74.698 | 76.502 | 318.456 | 2244 |



