

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор МБУ «Комбинат питания»



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

питания детей

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

в 2022 году

(завтрак + обед+полдник)

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
	ИТОГО		34.65	35.42	147.46	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Конфеты Ух-Ты	1//30	14.25	14.58	47.76	230.1	ГОСТ
2	Виноград	100	0.6	0.6	15.44	218.7	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	15.18	63.2	448.8	
	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
	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
	Булочка Детская	75	4	1.6	13.1	275	ТТК 16
	ИТОГО		34.65	39.21	147.46	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Коктейль молочный	1/200	11.75	11.15	34.7	278.3	ГОСТ
2	Банан	1 шт./200	1.9	0	21	95.5	ГОСТ
3	Конфеты Ух-Ты	1//30	1.2	4.03	7.5	75	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	15.18	63.2	448.8	
	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	Чахобили	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
	ИТОГО		34.65	35.42	147.46	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Яблоко	1/200	0.8	0.8	19.22	94	ГОСТ
2	Мороженое	1//90	4.85	9.38	23.93	181.8	ГОСТ
3	Печенье Чоко Пай	2//30	9.2	7.23	20.05	173	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	17.41	63.2	448.8	
	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
	ИТОГО		34.65	35.42	147.46	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Йогурт	1/100	2.2	5	26	187	ГОСТ
2	Пирожное Котомишки	2//35	14.85	10.18	37.2	261.8	ГОСТ
	ИТОГО		17.05	15.18	63.2	448.8	
	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.
ИТОГО			34.65	35.42	147.46	1047.2	
ПОЛДНИК							
1	Коктейль молочный	1//200	6.9	7	20.37	205	ГОСТ
2	Вафли Ананас	2/100	7.95	8.18	42.83	243.8	ГОСТ
ИТОГО			14.85	15.18	63.2	448.8	
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
	ИТОГО		34.65	35.42	147.46	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Нектарин	1 шт./150	1.7	0	20.9	217.5	ГОСТ
2	Печенье ОРЕО	2//45	13.15	15.18	42.3	231.3	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	15.18	63.2	448.8	
	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	ИТОГО		34.65	35.42	141.96	1047.2	
ПОЛДНИК							
1	Апельсин	1/250	2.93	3.03	26.27	107.5	ГОСТ
2	Йогурт	1/100	11.92	12.15	36.93	341.3	ГОСТ
ИТОГО			14.85	15.18	63.2	448.8	
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
	ИТОГО		34.65	35.42	146.56	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Коктейль молочный	1/200	2.6	2	9.25	159.4	ГОСТ
2	Печенье Албени	2//40	4.55	6.17	32.61	169.4	ГОСТ
3	Мороженое	1//90	7.7	7.01	21.34	120	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	15.18	63.2	448.8	
	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
	ИТОГО		34.65	35.42	178.62	1047.2	
	ПОЛДНИК						
1	Коктейль молочный	1/200	6.9	7	20.07	205	ГОСТ
2	Банан	1 шт./250	2.5	0	27	105.5	ГОСТ
3	Конфета Раз-Два	2//30	5.45	8.18	16.13	138.3	ГОСТ
	ИТОГО		14.85	15.18	63.2	448.8	
	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
ИТОГО			34.65	35.42	147.46	1047.2	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт	1/100	2.2	5	16	145	ГОСТ
2	Черешня	1/100	2.93	3.38	14.03	84.8	ГОСТ
3	Печенье «Чоко-Пай»	2//30	9.72	6.8	33.17	219	ГОСТ
ИТОГО			14.85	15.18	63.2	448.8	
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

