



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша "Дружба"	ТТК 505	200	7,15	3,94	25,38	204,25
Масло сливочное	ТТК 657	7	0,52	6,55	1,26	51,38
Какао с молоком	ТТК 610	200	4,02	5,36	15,02	80,26
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	68,75
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		607	18,46	23,80	99,21	673,88
Пши из свежей канусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,7	8,27	28,34	154,19
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631/1	20	7,56	6,07		118,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,69	37,76
Сосиски отварные	ТТК 518	100	10,06	9,52		152,60
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	180	6,41	5,02	41,32	271,00
Компот из смеси сухофруктов (вит.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	22,23	100,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 021	32,13	32,05	115,71	946,67
Итого за день		1 628	50,59	55,85	214,92	1 620,55
2 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	10,08	6,43	30,61	229,67
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,22	2,81	0,54	22,02
Сырники	ТТК 1193	90	8,95	7,2	14,4	154,34
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,52	28,32
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	10,35	52,05
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		558	23,20	18,96	79,46	598,40
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	7,41	18,88	149,56
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	11,52	11,19	10,96	219,52
Пюре картофельное	ТТК 589	180	4,69	7,6	33,07	263,56
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	23,03	101,58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Биомороженое		50	1,5	3,75	10	80
Итого за прием		1 031	29,37	30,73	119,07	926,66
Итого за день		1 589	52,57	49,69	198,53	1 525,06

3 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	9,58	4,93	33,39	231,16
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,80	73,40
Кофейный напиток	ТТК 611	200	4,65	1,41	15,92	91,43
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	68,75
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		585	20,02	23,40	96,65	675,98
Салат из свежей капусты с перцем	ТТК 1511	100	1,57	4,92	12,31	10,23
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	3,07	3	10,02	105,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631/1	10	3,78	3,03		59,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,69	37,76
Напиток из пшеницы	ТТК 545/1	100	12,28	14,79	19,57	304,49
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,39	7,47	39,5	273,46
Напиток "Грушевый"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 111	34,0	36,4	114,9	939,7
Итого за день		1 696	54,0	59,8	211,6	1 615,7
4 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная рисовая	ТТК 507	200	6,14	3,7	24,03	168,68
Масло сливочное	ТТК 657	9	0,67	8,42	1,62	66,06
Сырники	ТТК 1193	90	8,95	7,2	14,4	154,34
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	2,49	1,69	10,64	63,48
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	33,84
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		569	21,87	21,90	80,82	598,40
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2	0,3	8,9	43,3
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,5	5,93	19,91	188,04
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	12,24	16,82	38,58	366,25
Компот из кураги (вит.50)	ТТК 1321	200	1,04	0,06	25,78	119,82
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 091	27,14	31,05	138,10	987,09
Итого за день		1 660	49,01	52,95	218,92	1 585,49
5 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	10,08	6,43	30,61	229,67
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,8	73,4
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Нектарин	ТТК 1489	100	0,85	0,09	11,95	49,72
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		600	18,00	23,82	98,28	646,54
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,2	5,11	25,42
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1572	250	1,91	3,9	9,18	123,35
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631/1	5	1,89	1,52		29,53
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,35	18,88
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Плов из индейки	ТТК 527	250	13,48	17,09	65,96	466,15
Компот из свежих яблок (вит.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	68,24
Сыр порционно	ТТК 1034	20	4,89	4,24		58,22
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1086	25,11	27,32	114,92	872,7
Итого за день		1 686	43,11	51,14	213,20	1 519,24

6 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная гречневая	ТТК 1058	200	8,6	6,81	37	245,57
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,37	4,68	0,9	36,7
Сыр порционно	ТТК 1034	30	7,33	6,36		87,33
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	10,35	52,05
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	68,75
Итого за прием		595	20,32	18,40	84,00	602,40
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	7,41	18,88	149,56
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Биточки "Чикен тол"	ТТК 538/1	100	13,07	11,94	12,02	203,99
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	3,84	18,42	180,78
Морс ягодный	ТТК 971	200			14,08	71,36
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1036	30,41	31,85	120,48	923,37
Итого за день		1 631	50,73	50,25	204,48	1 525,77
Среднедневное значение за 1 неделю		1 648	50,01	53,27	210,27	1 565,30
2 Неделя						
1 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	10,08	6,43	30,61	229,67
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,37	4,68	0,9	36,7
Какао с молоком	ТТК 610	200	4,02	5,36	15,02	80,26
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	75,66
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		635	21,36	24,83	105,64	691,53
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,6	6,9	14,68	108,43
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	14,37	8,5	14	307,83
Капустя тушеная	ТТК 585	180	7,41	11,04	37,98	266,5
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,2	1	26,6	122,4
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		981	27,00	27,94	116,39	917,60
Итого за день		1 616	48,36	52,77	222,03	1 609,13
2 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1496	200	6,73	8,24	32,77	235,8
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,8	73,4
Сырники	ТТК 1193	90	8,95	7,2	14,4	154,34
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	2,49	1,69	10,64	63,48
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75
Итого за прием		550	21,12	27,08	84,07	626,53
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	3,07	3	10,02	105,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Чевябичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	16,9	25,58	276,57
Каши гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,39	7,47	39,5	273,46
Компот из смеси сухофруктов (вит.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	22,23	100,56
Сыр порционно	ТТК 1034	10	2,44	2,12		29,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		991	30,33	30,02	120,46	897,60
Итого за день		1 541	51,45	57,10	204,53	1 524,13

3 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша "Дружба"	ТТК 505	210	7,51	4,14	26,65	214,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,8	73,4
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Кофейный напиток	ТТК 611	200	4,65	1,41	15,92	91,43
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Яблочки	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	68,75
Итого за прием		595	18	22,60	90,89	663,28
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/2	100	0,76	3,29	3,18	60,71
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,7	8,27	28,34	154,19
Говядина отварная для I биолог	ТТК 631/1	10	3,78	3,03		59,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,69	37,76
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	14,17	9,65	36,56	380,93
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	23,03	101,58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1081	27	27,66	114,93	906,67
Итого за день		1 676	44,56	50,26	205,82	1 569,95
4 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	220	11,09	7,07	33,67	252,64
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,8	73,4
Сырники	ТТК 1193	45	4,47	3,6	7,2	77,17
Молоко ступенное	ТТК 662	20	2,49	1,69	10,64	63,48
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		550	22,69	22,57	89,40	632,51
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	7,41	18,88	149,56
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Финбол	ТТК 548	100	11,33	10,13	2,8	204,38
Рис цветной	ТТК 584	180	4,26	6,14	38,99	243,38
Компот из кураги (вит.50)	ТТК 1321	180	0,94	0,05	23,2	107,84
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Биомороженое		50	1,50	3,75	10,00	80,00
Итого за прием		1 011	29,01	27,98	117,00	897,60
Итого за день		1 561	51,70	50,55	206,40	1 530,11
5 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	9,58	4,93	33,39	231,16
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,22	2,81	0,54	22,02
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Какао с молоком	ТТК 610	200	4,02	5,36	15,02	80,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Нектарин	ТТК 1489	100	0,85	0,09	11,95	49,72
Итого за прием		568	19,33	20,88	94,71	598,40
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,5	5,93	19,91	188,04
Сметана	ТТК 664	5	0,12	0,66	0,17	9,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	13,07	11,94	12,02	203,99
Пюре картофельное	ТТК 589	180	4,69	7,6	33,07	263,56
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,2	1	26,6	122,4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		986	27,00	27,63	114,90	899,87
Итого за день		1 554	46,33	48,51	209,61	1 498,27

6 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная рисовая	ТТК 507	250	7,67	4,63	30,04	210,85
Мясло сливочное	ТТК 657	10	0,74	9,36	1,8	73,4
Сыр порционный	ТТК 1034	25	6,11	5,3		72,78
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	10,35	52,05
Маффины "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,94	7,44	21,8	157,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		550	19,37	27,02	76,00	624,32
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,2	5,11	25,42
Суп из овсяной с фасолью	ТТК 1572	250	1,91	3,9	9,18	123,35
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	12,28	14,79	19,57	304,49
Макаронны с томатом	ТТК 581	180	7,73	7,78	56,32	273,01
Наниток "Каркадэ"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,3
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	75,66
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1221	27	27,60	132,15	924,67
Итого за день		1 771	46,37	54,62	208,15	1 548,99
					17,25	
Среднедневное значение за 2 недели		1 620	48,13	52,30	209,42	1 546,76
Среднедневное значение за 2 недели		1 634	49,07	52,79	209,85	1 556,03

Стоимость питания 359 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, олия на другой.

Ведущий технолог

Корнева

М.Н.Корнева