



СОГЛАСОВАНО

Директор

*Светлана М. Б.*  
20.03.2025



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

"Космонавтовского питания"

школьного питания» Е.А. Боробенко

20.03.2025

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 День</b>						
<b>Питание 12 лет и старше</b>						
Каша Дружба	ТТК 505	150	3,66	2,51	19,45	115
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Сырники из творога	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,37
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	1,7	1,69	10,64	63,48
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>21,24</b>	<b>19,39</b>	<b>84,76</b>	<b>609,78</b>
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,7	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54		186
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	185	4,53	3,58	30,03	169,99
Компот из смеси сухофруктов (вит.70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56
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				
<b>Итого</b>		<b>996</b>	<b>21,59</b>	<b>26,24</b>	<b>101,01</b>	<b>709,69</b>
<b>Итого:</b>		<b>1 386</b>	<b>44,73</b>	<b>46,59</b>	<b>185,82</b>	<b>1 336,12</b>
<b>2 День</b>						
<b>Питание 12 лет и старше</b>						
Сыр порционнно	ТТК 1034	30	4,34	6,48		62,87
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	250	7,34	4,12	32,29	196,66
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
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
Блинчик с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,3
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>18,57</b>	<b>24,62</b>	<b>77,85</b>	<b>564,9</b>
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Говядина отварная для I блюод	ТТК 631/3	10	1,91	0,97	0,06	16,64
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	29,7	161,44
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
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				
<b>Итого</b>		<b>1101</b>	<b>31,65</b>	<b>28,71</b>	<b>116,89</b>	<b>835,1</b>
<b>Итого:</b>		<b>1 491</b>	<b>50,21</b>	<b>53,34</b>	<b>194,73</b>	<b>1 399,99</b>



<b>3 День</b>						
<b>Питание 12 лет и старше</b>						
Бутерброд с колбасой отварной	ТТК 949	75	7,59	7,74	11,2	144,83
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	230	7,65	4,1	36,18	210,7
Масло сливочное	ТТК 657	8	0,06	5,8	0,1	52,85
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,015	12,45	51
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>18,72</b>	<b>19,10</b>	<b>83,35</b>	<b>584,54</b>
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	100,13
Рассольник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631/3	10	1,91	0,97	0,06	16,64
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1385	100	14,48	13,97	8,27	195,93
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,8
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15	59,86
Яблоко	ТТК 669	115	0,46	0,01	13,28	26,67
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				
<b>Итого</b>		<b>1216</b>	<b>27,97</b>	<b>38,69</b>	<b>113,98</b>	<b>816,27</b>
<b>Итого:</b>		<b>1 559</b>	<b>46,54</b>	<b>57,78</b>	<b>184,88</b>	<b>1 349,82</b>
<b>4 День</b>						
<b>Питание 12 лет и старше</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	200	6,61	2,82	30,67	176,07
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Запеканка из творога	ТТК 1170	70	11,03	5,72	19,73	143,92
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	1,7	1,69	10,64	63,48
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,8
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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>18,37</b>	<b>91,3</b>	<b>589,33</b>
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,3	8,91	43,29
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,5	5,93	16,03	131,8
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631/3	25	4,78	2,43	0,15	41,6
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,3	44,63	395,52
Компот из кураги (вит.70)	ТТК 1321-70	200	1,04	0,06	20,18	85,49
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				
<b>Итого</b>		<b>1096</b>	<b>28,62</b>	<b>32,16</b>	<b>113,69</b>	<b>838,83</b>
<b>Итого:</b>		<b>1 446</b>	<b>51,66</b>	<b>50,54</b>	<b>204,98</b>	<b>1 428,16</b>

<b>5 День</b>						
<b>Питание 12 лет и старше</b>						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	250	8,01	3,52	44,21	234,32
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Сыр порционнo	ТТК 1034	40	5,78	8,64		83,82
Хлеб столичнoй из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничнoй из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>17,26</b>	<b>19,91</b>	<b>76,46</b>	<b>520,71</b>
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	250	1,6	3,48	8,87	73,21
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Плов из говядины	ТТК 1437	200	21,88	19,51	34,18	399,32
Огурцы консервированные	ТТК 1232	50		0,2	2,78	5,6
Компот из свежих яблок (вит. 70)	ТТК 632-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	213,99
Хлеб столичнoй из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничнoй из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
<b>Итого</b>		<b>1016</b>	<b>31,37</b>	<b>35,22</b>	<b>108,78</b>	<b>869,31</b>
<b>Итого:</b>		<b>1 421</b>	<b>47,09</b>	<b>53,97</b>	<b>209,56</b>	<b>1 454,19</b>

**Стоимость питания 359 руб. в день**

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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).

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 Прав

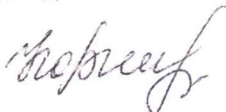
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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, один на другой.**

Ведущий технолог



М.Н. Корнева