

Согласовано

Директор МБОУ

Светлана В. В.



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

(столовые, работающие на сырье)

Утверждено
и.о. Директора
«Комбинат «Кантон»
«Комбинат «Кантон»
30.10.2023 г.
* Директор *
О.В. Ибраимова

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	TЭ, мг	В1, мг	C, мг	Ca	Mg	P	Fe
День 1																			
Завтрак 12 лет и старше																			
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06				
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0,03	0,55					
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,5	1,5	0,01	20	22,5	0,05	2,4					
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42			600	2,4					
Яблочно		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86			6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак"		610	16,29	13,44	85,18	521,05	323,11	37,45	229,64	3,59	60,27	103,83	600,41	0,07	16,01				
Обед 12 лет и старше																			
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	15,86	10,84	21,77	0,67		96,13	7,46	0,04	22,7				
Рассольник "Ленинградский"	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03				
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04	1,00					
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92				
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10					
Компот "Сливовый №1" (вкл. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03							
Пирог Маняный	ТТК № 928	100	7,29	10,25	53,08	329,83	42,24	11,6	84,32	1,03	86	92,14	0,99	0,09	0,09				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная																			
Итого за "Обед"		1197	37,18	49,04	175,28	1280,87	137,79	74,92	368,93	5,66	139,42	501,94	10,12	0,36	32,14				
Итого за прием																			
		1807	53,47	62,48	260,46	1801,92	460,90	112,37	598,57	9,25	199,69	605,77	610,53	0,43	48,15				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 2																	
Завтрак 12 лет и старше																	
Вутерброд горячий с колбасой и сыром	С6.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05			0,03	
Капша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24			2,42	
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05				
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04							
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52		0,03	6,5	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Итого за "Завтрак"		620	17,38	18,47	86,40	571,36	260,63	59,61	239,60	4,86	62,60	107,45	0,86		0,17	8,95	
Обед 12 лет и старше																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	С6.2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72		151,13	9,4		0,05	55,75	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 с6 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22		0,04	7,98	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04			1,00	
Рыба, запеченная "Золотая рыбка" (минтай порц.)	ТТК № 350	100	14,92	9,09	1,04	145,87	107,61	47,48	229,19	0,86	34,14	89,49	1,39		0,08	2,2	
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22		0,14	12,46	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (виш. 70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	15,81	61,58	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Вода питьевая негазированная		200															
Итого за "Обед"		1082	25,02	38,49	84,37	774,86	231,56	118,38	400,60	3,99	64,69	531,00	11,27		0,31	79,39	
Итого за прием		1702	42,40	56,96	170,77	1346,22	492,19	177,99	640,20	8,85	127,29	638,45	12,13		0,48	88,34	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
День 3																		
Завтрак 12 лет и старше																		
Каша молочно-чая матчая (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	210	6,15	3,41	30,25	174,69	127,41	18,84	111,65	0,42	13,31	24,39	0,49	0,06	0,58			
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04					
Творожник с кокосом	ТТК № 602	80	10,43	7,36	17,12	0,25	29,17	311,15	8	0,2			15,09	13,44	0,64			
Сметана	ТТК № 54	10	0,24		1,32		0,33	14,34	0,9				0,33					
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		553	23,20	13,01	85,32	358,14	206,32	369,82	158,37	0,77	18,89	34,62	15,95	13,51	1,46			
Обед 12 лет и старше																		
Салат в стиле "Трещский"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	115,86	16,37	86,72	0,67	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24			
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00			
Жаркое по - ломашему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74			
Напиток из плодов шиповника (виг. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		1027	33,57	36,54	93,41	823,94	180,29	92,37	414,81	6,16	44,17	558,71	6,68	0,30	259,58			
Итого за прием		1580	56,77	49,55	178,73	1182,09	386,61	462,19	573,18	6,93	63,06	593,33	22,63	13,81	261,04			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг		
День 4																	
Завтрак 12 лет и старше																	
Дйло отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0		
Каша молочная ячневая (вязкая)	СБ.2004 № 302	250	8,57	4,10	44,40	242,56	174,41	39,44	263,01	1,02	14,76	27,06	0,83	0,14	0,64		
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05				
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80					0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Итого за "Завтрак"		552	18,68	14,63	83,12	531,60	243,64	46,82	368,25	3,32	164,76	191,56	1,47	0,27	0,64		
Обед 12 лет и старше																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68		65,68	4,77	0,04	15,68		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72		16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00		
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64		
Компот из смородины с/м (вит. 70)	ТТК № 825-70	200	0,38	0,15	18,03	70,97	13,26	10,81	11,62	0,49	0,02	6,83	0,28	0,01	32		
Бисквит с орехом	ТТК № 1525	100	10,69	8,91	53,69	331,04	39,69	26,57	144,47	2,07	138,96	144,52	1,11	0,12	0		
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Вода питьевая негазированная		200															
Итого за "Обед"		1152	48,65	42,04	155,62	1179,03	266,08	120,60	596,64	7,39	205,46	635,17	7,78	0,40	54,02		
Итого за прием		1704	67,33	56,67	238,74	1710,62	509,72	167,42	964,89	10,71	370,22	826,73	9,25	0,67	54,66		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дид, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг				
День 5																			
Завтрак 12 лет и старше																			
Каша молочная пшеничная (жидкая)	С6, 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03					
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05						
Чай с лимоном	№ 686 б6 2004	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08		0,14	0,01					1,12	
Балан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8					20	
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80								0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29													
Итого за "Завтрак"		657	217,15	179,20	825,90	5704,48	1679,84	599,52	3033,30	34,35	1142,76	2565,01	28,61	2,21	185,62				
Обед 12 лет и старше																			
Салат из св. помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04				16,42	
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124 б6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05				12,22	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04					1,00	
Плов	С6,2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09				1,47	
Компот из смеси сухофруктов (внт. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01				0,32	
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29													
Вода питьевая негазированная		200																	
Итого за "Обед"		1027	32,02	35,90	100,29	839,67	113,29	104,70	370,75	5,53	30,02	740,99	7,09	0,19	31,43				
Итого за прием		1684	249,17	215,10	926,19	6544,15	1793,13	704,22	3404,05	39,88	1172,78	3306,00	35,70	2,40	217,05				
Итого за прием		1695	93,83	88,15	354,98	2517,00	728,51	324,84	1236,18	15,12	386,61	1194,06	138,05	3,56	133,85				

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанИтН 2.4/2.4.3590-20

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.Скрягина, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М.Н.Корнева