

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна

(подпись)

"16" октября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"16" октября 2023 года

**Примерное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г.
Сыктывкара, посещающих осенний оздоровительный лагерь,
с дневным пребыванием детей.
(2023 год)**

Меню на осенний лагерь 2023 год

1 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка школьная	30	5,02	1,26	13,45	72,5	30	5,02	1,26	13,45	72,5	428/2	Москва 2011 № 428
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	570	18,37	14,68	82,51	530,5	615	20,11	20,49	91,43	625,9		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	100	13,02	17,48	13,37	265	157/9	Москва 2003 № 157
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	5,12	15,78	37,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (помидоры и огурцы в нарезку)	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0	0	0	0	0	71/6	ТТК № 71
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	790	26,74	34,13	117,41	900,25	930	31,02	39,63	144,06	1063,25		
ОБЩИЙ ИТОГ	1360	45,11	48,81	199,92	1430,75	1545	51,13	60,12	235,49	1689,15		

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	13,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	582	21,99	15,84	74,6	545,619	622	24,71	18,98	81,31	603,55		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Котлета "Киевская"	90	11,1	15,26	10,2	215,87	100	14,3	17	13,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99

Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	0	0	0	0	0	303	ТТК № 303
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	790	28,68	27,58	122,65	853,54	920	32,53	31,48	141,01	969,94		
ОБЩИЙ ИТОГ	1372	50,67	43,42	197,25	1399,159	1542	57,24	50,46	222,32	1573,49		

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	150	15,42	13,62	42,28	361,12	425	ТТК № 425
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	80	8,24	8,08	65,44	351,28	39/2; 39/3	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	18,68	18,72	91,81	601,86	552	23,83	21,76	132,72	821,4		

ОБЕД

Рассольник "Ленинградский"	210	1,47	5,44	10,85	99,79	260	1,77	6,45	14,65	120,98	104/4	ТТК № 104
Биточки рыбные	90	12,52	6,98	14,1	159,84	100	13,9	7,76	16,7	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0,9	10,04	2,2	99,5	100	1,44	20,06	3,52	195,2	264/1	ТТК № 264
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	810	25,35	28,26	115,36	807,38	940	28,18	41,03	127,17	969,48		
ОБЩИЙ ИТОГ	1312	44,03	46,98	207,17	1409,24	1492	52,01	62,79	259,89	1790,88		

4 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая	205	8,46	8,95	42,89	261	250	10,85	13,02	51,54	352,8	100/4; 100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	560	14,81	15,11	77,89	490	605	17,2	19,18	86,54	581,8		
ОБЕД												
Свекольник	210	1,6	5,3	8,4	87,5	260	2	6,59	11,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	11,54	16,3	200,8	352	ТТК № 352
Рагу из овощей	150	3,6	12,8	12,81	163,5	180	4,9	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3

Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	760	28,14	27,94	112,22	802,6	860	32,17	32,79	127,4	897,53		
ОБЩИЙ ИТОГ	1320	42,95	43,05	190,11	1292,6	1465	49,37	51,97	213,94	1479,33		
5 ДЕНЬ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Булочка "Ромашка" с вареным сгущенным молоком	50	4,36	4,84	29,04	180,87	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	18	20,82	87,95	622,27	565	18	20,82	87,95	622,27		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Фрикадельки из свинины	90	12,32	13,8	12,2	207,8	100	15,7	15,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	5,38	6,44	46,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи порциями (свекла отварная)	60	0,9	9,99	5,4	114,5	100	1,44	19,98	8,64	219,2	307	ТТК № 307
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	820	26,37	35,72	133,86	951,42	950	32,28	49,27	149	1135,37		
ОБЩИЙ ИТОГ	1385	44,37	56,54	221,81	1573,69	1515	50,28	70,09	236,95	1757,64		