

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна

(подпись)

_____ 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

_____ 2023 год



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

Меню на весенний лагерь 2023 год

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	5.96	7.25	42.89	261	250	7.2	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
Булочка школьная	30	2.51	0.96	13.45	72.5	30	2.51	0.96	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	13.22	14.17	81.14	512.5	615	14.46	19.94	89.79	604.3		
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
Эрразы "Школьные"	90	13.1	13.9	12.6	229	100	15.57	15.5	16	255	159/3	Москва 2003 № 159
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	180	3.68	5.76	24.53	164.7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в консервированных порциях (помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной)	60	1	0.6	4.47	23.4	100	1.7	1	7.45	39	305	ТТК № 305
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	40	2.6	0.4	17.2	85	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 11
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	150	60	4.8	0.6	30.6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	800	29.11	24.56	119.16	826.15	930	33.99	28.59	132.97	924.85		
ОБЩИЙ ИТОГ	1370	42.33	38.73	200.3	1338.65	1545	48.45	48.53	222.76	1529.15		
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											
Мотлеты из мяса птицы	90	14.7	11.07	12.95	218.169	100	16.32	12.3	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
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	40	3.2	0.4	20.4	100	50	4	0.5	25.5	125	11; 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	502	23.55	16	75	548.619	552	27.07	18.24	86.81	631.55		
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
Шницель "Нежный"	90	14.68	8.58	11.03	180.7	100	16.31	11.54	12.3	200.8	352	ТТК № 352
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 в консервированных порциях (огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным)	60	1.32	0.06	3.78	21	0	0	0	0	0	302	ТТК № 302
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0.04	0.04	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из апельсинов	200	0.17	0.04	19.33	80.72	200	0.17	0.04	19.33	80.72	95/1	ТТК № 95
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; 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	810	33.61	21.11	129.96	853.15	940	35.98	26.26	146.76	967.16		
ОБЩИЙ ИТОГ	1312	57.16	37.11	204.96	1401.769	1492	63.05	44.5	233.57	1598.71		
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											
Творожник ванильный со сливочным маслом	150	18.63	9.53	41.77	331.5	200	24.19	12.98	59.15	455.36	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3.09	5.04	24.53	131.74	30	3.09	5.04	24.53	131.74	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	21.89	14.63	91.3	572.24	552	27.45	18.08	108.68	696.1		
ОБЕД												
Расольник "Ленинградский"	210	1.47	5.44	10.85	99.79	260	1.77	6.45	13.65	120.98	104/4	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	100	13.63	14.08	12.08	230.1	42/5	ТТК № 42
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 порциями (капуста квашеная с отварной свеклой)	60	0.99	5.03	3.7	61.45	0	0	0	0	0	306	ТТК № 306
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0.04	0.04	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0.1	0.1	15.9	65	200	0.1	0.1	15.9	65	492	Пермь 2018 № 492
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; 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	810	23.8	37.32	115.23	912.08	940	28.06	37.45	136.73	990.58		
ОБЩИЙ ИТОГ	1312	45.69	51.95	206.53	1484.32	1492	55.51	55.53	245.41	1686.68		
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											
Наша 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
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	14.95	13.62	79.26	508	605	16.69	19.43	88.18	603.4		
ОБЕД												
Свекольник	210	1.6	5.3	8.4	87.5	260	2	6.59	11.45	108.33	35/3	Пермь 2001 № 35
Бжиги мясные	90	12.71	15.73	12.03	238.5	100	15.12	17.48	14.37	265	157/5	Москва 2003 № 157
Рагу из овощей	150	2.6	11.8	12.81	163.5	180	5.1	13.3	16.37	196.2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.60	136.4	200	0.6	0.4	32.6	136.4	389/1	Москва 2011 № 389
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; 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	750	24.91	34.23	113.64	860.9	840	30.22	38.77	122.59	940.93		
ОБЩИЙ ИТОГ	1310	39.86	47.85	192.9	1368.9	1445	46.91	58.2	210.77	1544.33		
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											
Макаронные изделия 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 сливочным маслом	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 и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	572	18.06	20.82	88.15	624.27	572	18.06	20.82	88.15	624.27		
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
Колбета "Киевская"	90	11.1	14.26	10.2	215.87	100	14.3	15.8	13.3	239.86	169/3	Москва 2003 № 169
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 свежие в нарезку порциями (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0	0	0	0	0	71/4	Москва 2011 № 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	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; 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	810	23.97	26.15	123.3	830.89	940	28.78	29.73	145.56	950.83		
ОБЩИЙ ИТОГ	1382	42.03	46.97	211.45	1455.1							