

СОТJАСОВАННО:

ДИРЕКТОР _____ М.А.О.С.В.И.Д.

Levebo Anna Simulotova



2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. ДИРЕКТОРА СМШ ИТТ «Восток»

Матвеев Даниил Валерьевич



"13" февраля 2024 года

Примерное меню горячего питания, для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара, посещающих весенний оздоровительный лагерь, с дневным пребыванием детей.
(2024 год)

Меню на весенний лагерь 2024 год

НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет						12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ккал	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ккал				
1 ДЕНЬ															
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			
Фрукты свежие порциями	60	7,65	8,49	22,6	199,8	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сытывкар 1990 № 11			
Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338			
ИТОГО	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685			
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			
Котлета "Киевская"	90	11,1	15,26	10,2	215,87	100	14,3	17	13,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169			
Рану 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			
Овощи свежие в нарезку (отвар)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0	0	0	0	71/5	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	60	4	0,6	25,8	127,6	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10			
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11			
ИТОГО	840	30,07	33,78	124,6	915,67	970	35,28	37,07	142,26	1041,81					
ОБЩИЙ ИТОГ	1420	46,79	50,15	216,26	1501,47	1595	53,74	59,25	242,84	1723,01					
2 ДЕНЬ															
НАИМЕНОВАНИЕ															
7-11 лет															
12 и старше															
ЗАВТРАК															
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204			
Батон нарезной (порциями)	20	1,9	0,6	10,4	53	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266			
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	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	555	17,25	18,53	72,72	527,84	595	20,23	21,22	83,04	604,5					
ОБЕД															
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107			
Мяс с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35			
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			
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14			
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 яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91			
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10			
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11			
ИТОГО	845	33,68	29,38	145,1	999,09	990	35,72	36,79	161,34	1149,38					
ОБЩИЙ ИТОГ	1400	50,93	47,91	217,82	1526,93	1585	55,95	58,01	244,38	1753,88					

3 День										12 и старше		№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
7-11 лет										Углеводы гр			
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет		Углеводы гр		ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ								
ЗАВТРАК													
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117,117/4	ТТК № 117	
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25	
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 422	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	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	620	17,05	21,9	110,57	705,72	665	19,33	27,36	120,78	799,51		ТТК № 104	
ОБЕД													
Рассольник "Ленинградский"	200	1,4	5,2	10,31	94,8	260	1,77	6,45	14,65	120,98	104/5; 104/4	Москва 2011 № 234	
Биточки рыбные	90	12,52	7,98	14,1	159,84	100	14,9	7,76	16,7	177,6	234/2	Москва 2011 № 312	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	ТТК № 264	
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 № 89	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 10	
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 11	
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200			
ИТОГО	840	28,28	29,42	133,62	894,99	1000	33,38	41,63	154,57	1104,48			
ОБЩИЙ ИТОГ	1460	45,33	51,32	244,19	1600,71	1665	52,71	68,99	275,35	1903,99		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
4 ДЕНЬ													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр									
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со стученым молоком	150	18,63	12,53	41,77	331,5	150	18,63	12,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223	
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	21,89	17,63	91,3	572,24	552	27,04	20,67	132,21	791,78			
ОБЕД													
Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106	
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	20,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124	
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	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200		ТТК № 11	
ИТОГО	830	30,78	30,68	146,76	995,84	970	35,34	43,07	167,22	1191,85			
ОБЩИЙ ИТОГ	1332	52,67	48,31	238,06	1568,08	1522	62,38	63,74	299,43	1983,63		№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
5 ДЕНЬ													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр									
ЗАВТРАК													

Каша молочная манная	205	5,7	6,3	38,3	226,3	250	7,68	9,18	46,06	297,9	490	ТТК № 490
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	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	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	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	580	18,15	16,83	76,55	513,8	625	20,13	19,71	84,31	585,4		
Суп картофельный с макаронными изделиями												
ОБЕД												
Зразы "Школьные"	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Картофель запеченный (из отварного)	90	13,1	13,9	12,6	229	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Компот из свежих яблок	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	5,12	15,78	37,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Хлеб "Дарницкий" порциями	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Городской" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
ИТОГО	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
Общий ИТОГ	780	28,72	30,8	147,81	992,08	890	33,48	35,78	170,85	1128,51		
	1360	46,87	47,63	224,36	1505,88	1515	53,61	55,49	255,16	1713,91		