

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОЛИН 12

МАРКИНА ЕКАТЕРИНА

ВЛАДИМИРОВА  
(подпись)

" ОКТАБРЯ 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

" \_\_\_\_\_ 2022 год

**Примерное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,  
посещающих осенний, оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.  
(2022 год)**

**Меню на осенний лагерь 2022 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		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 № 16
Булочка "Нежная"	50	3,68	7,87	26,81	194,88	50	3,68	7,87	26,81	194,88	278/3	Пермь 2006 № 278
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
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>18,68</b>	<b>33,19</b>	<b>95,25</b>	<b>758,28</b>	<b>552</b>	<b>18,68</b>	<b>33,19</b>	<b>95,25</b>	<b>758,28</b>		

**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
Котлеты "Богатырские"	90	15,48	9,09	15,03	204,1	100	17,2	10,1	16,7	226,75	27/2	ТТК № 27
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 порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>30,8</b>	<b>19,19</b>	<b>127,38</b>	<b>825,15</b>	<b>1030</b>	<b>34,51</b>	<b>22,27</b>	<b>137,24</b>	<b>909,7</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1452</b>	<b>49,48</b>	<b>52,38</b>	<b>222,63</b>	<b>1583,43</b>	<b>1582</b>	<b>53,19</b>	<b>55,46</b>	<b>232,49</b>	<b>1667,98</b>		

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Творожник ванильный со гущеным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочка с маком	50	3,5	2,8	15,1	102,4	100	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772
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
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>22,24</b>	<b>12,39</b>	<b>81,67</b>	<b>540,9</b>	<b>565</b>	<b>25,74</b>	<b>15,19</b>	<b>96,77</b>	<b>643,3</b>		

**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
Колбаски мясные с сыром	90	15,3	13,77	9	225,31	100	17	15,3	10	250,34	52/5	ТТК № 52
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консервированным)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303
Компот из алычи	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	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11; 11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>27,77</b>	<b>25,41</b>	<b>116,04</b>	<b>815,21</b>	<b>940</b>	<b>33,04</b>	<b>29,26</b>	<b>139,06</b>	<b>966,34</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1305</b>	<b>50,01</b>	<b>37,8</b>	<b>197,71</b>	<b>1356,11</b>	<b>1505</b>	<b>58,78</b>	<b>44,45</b>	<b>235,83</b>	<b>1609,64</b>		

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>19,23</b>	<b>26,77</b>	<b>61,45</b>	<b>571,45</b>	<b>615</b>	<b>20,33</b>	<b>27,68</b>	<b>66,73</b>	<b>605,14</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Рассольник "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	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи порциями (капуста квашеная с отварной свеклой)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
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	20	1,3	0,2	8,6	43	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
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>22,2</b>	<b>37,12</b>	<b>105,03</b>	<b>862,08</b>	<b>900</b>	<b>23,74</b>	<b>47,06</b>	<b>108,01</b>	<b>967,68</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1375</b>	<b>41,43</b>	<b>63,89</b>	<b>166,48</b>	<b>1433,53</b>	<b>1515</b>	<b>44,07</b>	<b>74,74</b>	<b>174,74</b>	<b>1572,82</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>												
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		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Манник со сгущенным молоком	230	16,16	10,25	110,8	603,86	230	16,16	10,25	110,8	603,86	36/8	ТТК № 36/1
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
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>16,33</b>	<b>10,31</b>	<b>135,8</b>	<b>712,86</b>	<b>552</b>	<b>16,33</b>	<b>10,31</b>	<b>135,8</b>	<b>712,86</b>		
<b>ОБЕД</b>												
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
Биточки 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
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 порциями (помидоры свежие в нарезку)	60	0,56	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/3	Москва 2011 № 71
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	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11; 11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>31,16</b>	<b>23,54</b>	<b>118,95</b>	<b>823,239</b>	<b>940</b>	<b>36,8</b>	<b>27,26</b>	<b>140,99</b>	<b>969,24</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1342</b>	<b>47,49</b>	<b>33,85</b>	<b>254,75</b>	<b>1536,099</b>	<b>1492</b>	<b>53,13</b>	<b>37,57</b>	<b>276,79</b>	<b>1682,1</b>		