

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Сержант Александр Владимирович



" 02 " _____ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. ДИРЕКТОРА СМУП-Пит «Восторг»

Магвев Владислав Валерьевич

(подпись)

Магвев

" 02 " _____ 2024 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара, посещающих летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием 2024 г.

Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2024

Наименование	1 день											
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
	Завтрак											
Каша молочная геркулесовая	205	8,27	9,52	37,57	270	250	10,97	15,74	45,16	363,6	111/4	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
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	590	16,92	22,41	90,24	634	635	19,62	28,63	97,83	727,6		
	Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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 нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	860	30,3	31,05	147,36	1017,67	1010	34,3	34,34	166	1143,32		
ОБЩИЙ ИТОГ	1650	47,22	53,46	237,6	1651,67	1645	53,92	62,97	263,83	1870,92		
	2 день											
	Завтрак											
Творожник ванильный со стученным молоком	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	50	5,15	8,4	40,88	219,57	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
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	515	24,25	18,35	107,45	658,07	565	29,81	21,8	124,83	781,93		
	Обед											
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Рыба запеченная в сметанном соусе	120	16,39	12,74	4,28	195,16	130	18,22	14,15	4,69	216,85	383/1	Москва 2004 № 383
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (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
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	890	32,58	32,28	137,84	973,95	1040	36,97	36	157,11	1104,07		
ОБЩИЙ ИТОГ	1305	56,83	50,63	245,29	1632,02	1605	66,78	57,8	281,94	1886		
	3 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

Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
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	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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	30,11	34,85	137,21	989,85	1000	34,33	40,45	155,99	1134,76		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,41	54,96	227,52	1604,6	1620	53,19	66,33	254,95	1841,31		

6 день

Наименование	12 лет и старше											
	с 7 до 11 лет						12 лет и старше					
Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику	
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		

Обед

Суп картофельный с рыбой	210	3,69	4,66	14,28	117,11	260	4,16	5,3	18,86	144,24	42/2	Пермь 2001 № 42
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	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	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	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	860	31,58	30,74	141,45	977,06	1030	37,51	34,13	172,27	1158,18		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,63	52,64	252,02	1682,78	1695	56,84	61,49	293,05	1957,69		

7 день

Наименование	12 лет и старше											
	с 7 до 11 лет						12 лет и старше					
Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику	
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5,7	5,3	38,3	226,3	250	6,83	9,18	46,06	297,9	490	ТТК № 490
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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	18,95	19,88	100,76	666,3	665	20,08	23,76	108,52	737,9		

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
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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 нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	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
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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	31,7	31,67	135,22	967,65	1000	36,52	35,58	154,17	1101,95		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,65	51,55	235,98	1633,95	1665	56,6	59,34	262,69	1839,85		

8 день

Наименование	12 лет и старше											
	с 7 до 11 лет						12 лет и старше					
Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику	

Составлена в соответствии с требованиями к питанию в учреждениях здравоохранения, утвержденными Министерством здравоохранения Российской Федерации. Составлен в соответствии с требованиями к питанию в учреждениях здравоохранения, утвержденными Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Завтрак												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Запеканка из творога со стученым молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	22,78	17,82	93,38	633,38	565	28,34	21,27	110,76	757,24		

Обед												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Свекольник	210	1,6	5,3	8,4	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Биточки из мяса птицы	90	14	14,8	11,7	232,6	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (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
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
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	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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	30,44	30,53	147,36	992,04	1005	34,65	34,73	167,41	1127,81		
ОБЩИЙ ИТОГ	1370	53,22	48,35	240,74	1625,42	1570	62,99	56	278,17	1885,05		

9 день												
с 7 до 11 лет												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
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	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	50	3,95	4,06	22,24	141,5	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	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	590	17,66	17,84	91,3	599,5	635	19,4	23,65	100,22	694,9		

12 лет и старше												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
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
Рыба запеченная в омлете	90	15,7	9,5	5,04	168,6	100	17,4	10,6	5,6	187,34	148/4	Пермь 2006 № 148
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 свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
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	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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	31,61	29,73	136,55	947,97	1000	35,89	34,73	153,97	1080,87		
ОБЩИЙ ИТОГ	1060	49,27	47,57	227,85	1547,47	1635	55,29	58,38	254,19	1775,77		

10 день												
с 7 до 11 лет												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,52	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	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Гомашка" с вареным стученым 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	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338

12 лет и старше												
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,52	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	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Гомашка" с вареным стученым 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	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338

Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269/1	Пермь 2006 № 269
	ИТОГО	575	18,15	20,94	95	648,12	620	19,71	26,71	103,65	739,92	
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
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	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	28,82	31,3	137,36	954,19	1020	34,04	35,33	163,81	1129,08		
ОБЩИЙ ИТОГ	1640	46,97	52,24	232,36	1602,31	1640	53,75	62,04	267,46	1869		
11 день												
с 7 до 11 лет												
12 лет и старше												
Наименование												
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Макаронные 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	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Печень по-строгановски	130	17,24	14,6	4,58	240,5	150	19,89	16,85	5,28	277,5	255/3	Москва 2011 № 255
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	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	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	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	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	38,53	31,21	142,19	1032,93	1055	44,84	35,95	162,52	1189,04		
ОБЩИЙ ИТОГ	1390	55,78	49,74	214,91	1560,77	1650	65,07	57,17	245,56	1793,54		
12 день												
с 7 до 11 лет												
12 лет и старше												
Наименование												
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
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
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
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		
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
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	15	0,12	10,8	0,18	99	15	0,12	10,8	0,18	99	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (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

Калорийность блюд
Сыр твердый порциями
Булочка "Дарницкая"
Фрукты свежие порциями
Чай с сахаром
Итого
Щи из свежей капусты
Картофель
Рис отварной с маслом
Каша молочная кукурузная
Полар-2010
Обед - нежирный картофель
Котлетки с сыром
Хлеб "Дарницкий" порциями
Хлеб "Городской" порциями
Итого
Булочка "Домашняя"
Чай с сахаром

