

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



" 03 "

2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

" 03 "

2024 года

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

## Меню на осенний лагерь 2024 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
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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>507</b>	<b>18,93</b>	<b>18,78</b>	<b>89,56</b>	<b>607,4</b>	<b>552</b>	<b>20,67</b>	<b>24,59</b>	<b>98,48</b>	<b>702,8</b>		

### ОБЕД

Суп-лапша домашняя с курой (макаронные изделия)	200	6,41	5,58	10,32	121,22	0	0	0	0	0	113/2	Москва 2011 №113
Суп картофельный с макаронными изделиями	0	0	0	0	0	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	15,26	10,2	215,87	100	14,3	17	13,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
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
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>32,06</b>	<b>35,5</b>	<b>130,38</b>	<b>958,09</b>	<b>990</b>	<b>33,38</b>	<b>35,1</b>	<b>150,59</b>	<b>1032,37</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1387</b>	<b>50,99</b>	<b>54,28</b>	<b>219,94</b>	<b>1565,49</b>	<b>1542</b>	<b>54,05</b>	<b>59,69</b>	<b>249,07</b>	<b>1735,17</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
	ЗАВТРАК											
Каша молочная пшеничная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	ТЬ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной (порциями)	50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	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>607</b>	<b>18,17</b>	<b>16,97</b>	<b>85,39</b>	<b>567,24</b>	<b>552</b>	<b>18,99</b>	<b>20,7</b>	<b>82,7</b>	<b>589,7</b>		

### 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
Ежки мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	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	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	100	1,2	8,41	6,3	104,3	269	ТТК № 269
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
<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>28,07</b>	<b>38,5</b>	<b>141,32</b>	<b>1050,19</b>	<b>1000</b>	<b>33,09</b>	<b>47,32</b>	<b>165,44</b>	<b>1231,98</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1447</b>	<b>46,24</b>	<b>55,47</b>	<b>226,71</b>	<b>1617,43</b>	<b>1552</b>	<b>52,08</b>	<b>68,02</b>	<b>248,14</b>	<b>1821,68</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				
	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	30	6,96	8,85	0	108	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Батон нарезной (порциями)	0	0	0	0	0	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266		
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	0	0	0	0	0	424/1	Москва 2011 № 422		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	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>627</b>	<b>17,11</b>	<b>21,9</b>	<b>110,77</b>	<b>707,72</b>	<b>552</b>	<b>20,24</b>	<b>21,39</b>	<b>102,05</b>	<b>668,61</b>				

**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	ТТК № 104
Биточки рыбные	90	12,52	7,98	14,1	159,84	100	14,9	7,76	16,7	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>30,74</b>	<b>29,13</b>	<b>139,63</b>	<b>926,19</b>	<b>980</b>	<b>35,13</b>	<b>41,09</b>	<b>153,17</b>	<b>1099,52</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1467</b>	<b>47,85</b>	<b>51,03</b>	<b>250,4</b>	<b>1633,91</b>	<b>1532</b>	<b>55,37</b>	<b>62,48</b>	<b>255,22</b>	<b>1768,13</b>		

**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													
Творожник ванильный с повидлом	150	16,59	9,68	44,62	308,1	150	16,59	9,68	44,62	308,1	29/5	ТТК № 29		
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	100	10,3	10,1	81,8	439,1	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>21,91</b>	<b>18,14</b>	<b>110,5</b>	<b>636,67</b>	<b>572</b>	<b>27,06</b>	<b>19,84</b>	<b>151,42</b>	<b>856,2</b>				

**ОБЕД**

Щи 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	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>30,78</b>	<b>30,68</b>	<b>146,76</b>	<b>995,84</b>	<b>970</b>	<b>35,34</b>	<b>43,07</b>	<b>167,22</b>	<b>1191,85</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1352</b>	<b>52,69</b>	<b>48,82</b>	<b>257,26</b>	<b>1632,51</b>	<b>1542</b>	<b>62,4</b>	<b>62,91</b>	<b>318,64</b>	<b>2048,05</b>		

**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
<b>ЗАВТРАК</b>												
Макароньы 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
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/2	Москва 2011 № 428
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	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>585</b>	<b>19,53</b>	<b>19,53</b>	<b>84,74</b>	<b>595,67</b>	<b>565</b>	<b>25,34</b>	<b>23,12</b>	<b>102,46</b>	<b>719,66</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
Зразы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
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 (капуста белокочанная с морковью)	100	1,61	5,09	4,91	71,65	100	1,61	5,09	4,91	71,65	267/1	ТТК № 267
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	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>38,27</b>	<b>30,84</b>	<b>163,83</b>	<b>1105,2</b>	<b>950</b>	<b>40,95</b>	<b>34,53</b>	<b>166,1</b>	<b>1159,6</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1465</b>	<b>57,8</b>	<b>50,37</b>	<b>248,57</b>	<b>1700,87</b>	<b>1515</b>	<b>66,29</b>	<b>57,65</b>	<b>268,56</b>	<b>1879,26</b>		