

"СОГЛАСОВАНО"

Станция туризма  
и экскурсионный  
клуб  
2019 года

г. ЯРОСЛАВЛЬ

*Косарев В. А.*

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

2019

ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей внешкольного образования с дневным пребыванием детей  
возрастной группы 11-18 лет.



№ рецептуры по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День первый</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№302, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша Дружба	200/7	6,7	7,1	33,7	225,0
№337, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
№11, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	20/10/20	8,1	5,9	9,5	112,0
ТУ	Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
№693, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Какао с молоком	200	4,0	3,8	25,2	152,0
	Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	71,0
<b>Всего завтрак</b>			<b>27,5</b>	<b>23,1</b>	<b>104,8</b>	<b>727,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
№132, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рассольник Ленинградский с курой	250/20	6,7	6,5	20,3	162,0
ТТК	Тефтели "Особые" с соусом	100/50	9,5	15,0	15,7	258,0
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	264,6
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№631, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0,0	22,0	90,4
ТТК	Выпечное изделие	75	9,8	9,6	31,5	237,0
<b>Всего обед</b>			<b>36,2</b>	<b>39,1</b>	<b>151,9</b>	<b>1104,4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>63,7</b>	<b>62,2</b>	<b>256,7</b>	<b>1832,2</b>
<b>День второй</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК	Котлетка по-домашнему	100	11,9	6,4	11,5	153,1
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	273,6
№1, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,4	131,7
№97, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,8
№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,0
<b>Всего завтрак</b>			<b>22,7</b>	<b>29,0</b>	<b>83,2</b>	<b>690,2</b>

ОБЕД						
№110, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	250/10	5,1	5,7	13,1	124,4
№62, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2002	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	16,6	9,2	3,4	169,0
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200	1,2	0,0	30,2	126,4
ТУ	Выпечное изделие	75	6,1	10,1	42,0	285,8
<b>Всего обед</b>			<b>43,0</b>	<b>34,8</b>	<b>160,4</b>	<b>1137,8</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>65,7</b>	<b>63,8</b>	<b>243,6</b>	<b>1828,0</b>
День третий						
ЗАВТРАК						
№733, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	12,5	6,7	78,8	426,5
№6, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с ветчиной	26/30	6,8	2,5	15,4	111,4
№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,0	15,6	60,0
	Фрукт	143	0,6	0,6	14,0	67,2
<b>Всего завтрак</b>			<b>20,2</b>	<b>9,8</b>	<b>123,8</b>	<b>665,1</b>
ОБЕД						
№124, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	5,1	5,8	10,0	105,9
ТГК	Рыба по-солнечному	2/50	14,1	10,4	28,0	162,0
ТГК	Картофельный гратен	180	6,7	7,9	28,0	198,0
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТУ	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	23,4	106,8
№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Напиток из клюквы с витамином С	200	0,0	0,0	20,8	85,6
ТУ	Кондитерское изделие без крема	70	4,5	8,0	31,4	214,9
<b>Всего обед</b>			<b>34,6</b>	<b>32,6</b>	<b>142,9</b>	<b>880,2</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>54,8</b>	<b>42,4</b>	<b>266,8</b>	<b>1545,3</b>
День четвертый						
ЗАВТРАК						
№413, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Сосиски отварные	2/50	11,0	20,9	0,4	261,0
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	264,6
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,7	3,5
№1, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,4	131,7
№684,703 Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром и шиповником	200	0,2	0,0	17,8	62,6
	Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	71,0
<b>Всего завтрак</b>			<b>20,0</b>	<b>38,2</b>	<b>87,2</b>	<b>794,4</b>

ОБЕД						
№133, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,8	3,3	20,5	131,8
№443, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Плов с говядиной	250	25,0	13,8	47,3	438,0
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Помидор свежий	60	0,7	0,2	2,3	14,5
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№634, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,4	0,0	21,4	88,8
ТТК	Выпечное изделие	50	2,8	3,0	25,3	115,5
<b>Всего обед</b>			<b>36,7</b>	<b>20,6</b>	<b>135,5</b>	<b>874,0</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>56,7</b>	<b>58,8</b>	<b>222,7</b>	<b>1668,4</b>

**День пятый**

**ЗАВТРАК**

ТТК	Фрикадельки мясные с соусом	100/50	13,0	12,2	14,4	248,0
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8
№3, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Бутерброд с сыром	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5
ТТК	Горячий шоколад	200	0,3	0,0	20,2	60,0
	Фрукт	143	0,6	0,6	14,0	67,2
<b>Всего завтрак</b>			<b>32,0</b>	<b>30,3</b>	<b>112,6</b>	<b>866,5</b>

**ОБЕД**

№147, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,3	5,8	15,9	151,4
ТТК	Котлета "Неженка"	100	13,6	15,0	15,2	260,0
№553, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Картофельное пюре, капуста тушеная	130/50	4,0	8,3	29,4	188,8
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№707, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпроднормы" 2004	Нектар фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,0
ТУ	Кондитерское изделие без крема	60	2,8	14,5	38,4	286,0
<b>Всего обед</b>			<b>31,2</b>	<b>44,0</b>	<b>140,1</b>	<b>1066,6</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>63,1</b>	<b>74,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1933,1</b>

№ раскладки по сб.реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День первый</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК	Биточек "Школьный"	100	11,8	10,8	13,0	227,8
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	273,6
№1, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,4	131,7
№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,0
	Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	71,0
<b>Всего завтрак</b>			<b>18,6</b>	<b>28,0</b>	<b>100,2</b>	<b>763,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
№139, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный), говяжьей	250/10	9,4	6,0	22,3	186,0
ТТК	Бризоль Хрустящая	100	23,8	28,4	3,9	395,5
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	264,6
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№634, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,4	0,0	21,4	88,8
ТУ	Выпечное изделие	75	6,1	10,1	42,0	285,8
<b>Всего обед</b>			<b>49,7</b>	<b>52,4</b>	<b>152,6</b>	<b>1318,1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>68,3</b>	<b>80,4</b>	<b>252,8</b>	<b>2081,2</b>
<b>День второй</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№733, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	12,5	6,7	78,8	426,5
№5, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с сыром	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5
№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,0	15,6	60,0
	Фрукт	150	0,60	0,50	15,50	71,00
<b>Всего завтрак</b>			<b>21,08</b>	<b>15,30</b>	<b>122,75</b>	<b>714,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
№110, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Борщ с капустой, картофелем, говяжьей	250/20	8,2	6,2	13,1	145,2
ТТК	Котлета "Волжанка" (рыбная)	2/50	10,5	2,7	11,4	110,0
№520, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Картофельное пюре	200	4,2	9,1	29,2	218,0
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТУ	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	23,4	107,8
№707, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Нектар фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,0
ТУ	Выпечное изделие	70	6,7	9,7	18,8	199,7
<b>Всего обед</b>			<b>34,8</b>	<b>28,2</b>	<b>118,4</b>	<b>875,7</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>55,9</b>	<b>43,5</b>	<b>241,2</b>	<b>1589,7</b>

**День третий**

**ЗАВТРАК**

№413, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Сосиски отварные	2/50	11,0	20,9	0,4	261,0
№224, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Овощи тушеные	180	3,6	15,0	20,8	225,0
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,7	3,5
ТУ	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
№684,705 Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром и шиповником	200	0,2	0,0	17,8	62,6
	Фрукт	143	0,6	0,6	14,0	67,2
<b>Всего завтрак</b>			<b>17,1</b>	<b>37,1</b>	<b>64,0</b>	<b>671,7</b>

**ОБЕД**

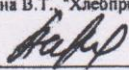
№124, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	5,1	5,8	10,0	105,9
№437, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132,0
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Напиток из клюквы с витамином С	200	0,0	0,0	20,8	85,6
	Кондитерское изделие без крема	70	2,5	9,5	39,9	246,0
<b>Всего обед</b>			<b>35,5</b>	<b>31,7</b>	<b>146,4</b>	<b>1001,7</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>52,6</b>	<b>68,8</b>	<b>210,4</b>	<b>1673,4</b>

День четвертый						
ЗАВТРАК						
№366, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	23,7	17,6	52,7	497,2
№6, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Бутерброд с ветчиной	26/30	6,8	2,5	15,4	111,4
ТТК	Горячий шоколад	200	0,3	0,0	20,2	60,0
	Фрукт	143	0,6	0,6	14,0	67,2
<b>Всего завтрак</b>			<b>31,4</b>	<b>20,7</b>	<b>102,3</b>	<b>735,8</b>
ОБЕД						
№147, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,3	5,8	15,9	151,4
№436, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Жаркое по-домашнему	250	14,9	21,5	27,0	364,4
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№631, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,0	22,0	89,4
ТУ	Выпечное изделие	130	11,4	13,3	56,8	322,8
<b>Всего обед</b>			<b>36,3</b>	<b>41,0</b>	<b>141,7</b>	<b>1020,4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>67,7</b>	<b>61,7</b>	<b>244,0</b>	<b>1756,2</b>
День пятый						
ЗАВТРАК						
ТТК	Шницель куриный	100	13,6	17,0	15,3	220,0
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	264,6
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,7	3,5
ТУ	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ТУ	Джем порционный	20	0,0	0,0	12,0	48,0
№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,0
<b>Всего завтрак</b>			<b>21,7</b>	<b>25,1</b>	<b>95,7</b>	<b>647,5</b>
ОБЕД						
№133, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	7,1	5,8	19,1	158,1
ТТК	Свинина в яйце	100	9,8	20,3	3,6	347,0
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	273,6
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№639, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,0	31,4	124,0
	Кондитерское изделие без крема	75	14,4	18,2	43,0	311,0
<b>Всего обед</b>			<b>40,1</b>	<b>52,2</b>	<b>164,0</b>	<b>1311,1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>61,8</b>	<b>77,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1958,6</b>
<b>Итого за смену всего</b>			<b>610,2</b>	<b>633,1</b>	<b>2450,4</b>	<b>17865,9</b>
<b>Итого за смену соотношение</b>			<b>61,0</b>	<b>63,3</b>	<b>245,0</b>	<b>1786,6</b>

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.4.2599-10
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004
3. Сборник технических нормативов, диет., Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2002

Главный технолог



Парфенкова Е.А.