

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря

30 июля 2019 года



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

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 7-10 лет.

№ раскладки по сб.рц	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	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	150/8	5,0	6,2	25,3	177,0
№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	20	1,5	0,6	10,3	52,4
№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>24,3</b>	<b>21,6</b>	<b>86,1</b>	<b>627,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
№132, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рассольник Ленинградский с курой	250/10	4,8	5,7	20,2	147,0
ТТК	Тфтели "Особые" с соусом	100/50	10,5	17,0	15,7	258,0
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
№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	65	8,5	8,3	24,7	206,1
<b>Всего обед</b>			<b>32,8</b>	<b>37,6</b>	<b>137,9</b>	<b>1014,4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>57,1</b>	<b>59,2</b>	<b>224,0</b>	<b>1641,8</b>
<b>День второй</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК	Котлетка по-домашнему	75	9,7	4,8	8,6	114,8
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
№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
№683, 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>19,7</b>	<b>26,2</b>	<b>72,6</b>	<b>606,3</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	17,6	9,2	3,4	169,0	
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279,0	
№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	
ТТК	Выпечное изделие	75	6,1	10,1	42,0	285,8	
Всего обед			42,3	33,2	151,9	1082,0	
ИТОГО			62,0	59,4	224,4	1688,3	
День третий							
ЗАВТРАК							
№733, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Оладьи с молоком сгущенным	100/50	10,2	6,6	61,8	339,0	
№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	
Всего завтрак			17,9	9,6	106,8	577,6	
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	
ТТК	Рыба по-солнечному	75	10,6	7,8	2,3	121,5	
ТТК	Картофельный гратен	150	5,6	6,6	21,0	165,0	
№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	
№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Наниток 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	
Всего обед			29,1	28,6	105,5	785,3	
ИТОГО			47,0	38,3	212,3	1362,9	
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	150	5,3	6,2	35,3	220,5	
№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	
№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	150	0,6	0,5	15,5	71,0	
Всего завтрак			18,8	28,1	91,9	719,0	

ОБЕД						
№133, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,8	3,6	20,5	142,8
№443, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Плов с говядиной	200	21,6	11,8	37,8	350,0
№576, Сборник технических нормативов, Лапина 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, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 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
Всего обед			35,2	18,9	125,6	794,5
ИТОГО			53,9	47,0	217,5	1513,5
День пятый						
ЗАВТРАК						
ТТК	Фрикадельки мясные с соусом	50/50	8,1	9,6	10,4	161,0
№508, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279,0
№3, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 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
Всего завтрак			25,3	26,1	100,1	723,7
ОБЕД						
№147, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,3	5,8	15,9	151,4
ТТК	Котлета "Неженка"	100	14,6	16,0	15,2	260,0
№553, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Картофельное пюре, капуста тушеная	120/50	3,8	7,7	27,9	177,8
№576, Сборник технических нормативов, Лапина 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
№707, Сборник технических нормативов, Лапина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Нектар фруктейл	200	1,0	0,0	21,2	88,0
ТУ	Кондитерское изделие без крема	60	2,8	14,5	38,4	286,0
Всего обед			31,9	44,4	138,6	1055,6
ИТОГО			57,3	70,5	238,7	1779,3

№ раскладки по сб.реж	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	Бытчек "Школьный"	80	10,2	9,4	10,4	182,2
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
№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>16,1</b>	<b>25,4</b>	<b>89,9</b>	<b>671,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
№139, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный), говядиной	250/10	9,4	6,0	22,3	186,0
ТТК	Бризоль Хрустящая	75	20,1	22,8	2,9	296,6
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ГУ	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
ТТК	Выпечное изделие	75	6,1	10,1	42,0	285,8
<b>Всего обед</b>			<b>44,8</b>	<b>45,5</b>	<b>144,4</b>	<b>1175,1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>60,9</b>	<b>70,9</b>	<b>234,2</b>	<b>1846,9</b>
<b>День второй</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№733, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Оладьи с молоком сгущенным	100/50	10,2	6,6	61,8	339,0
№3, 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>18,78</b>	<b>15,15</b>	<b>105,70</b>	<b>626,50</b>
<b>ОБЕД</b>						
№110, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	250/10	5,1	5,8	13,1	124,2
ТТК	Котлета "Волжанка" (рыбная)	80	9,2	2,1	9,1	88,0
№520, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ГУ	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,7	85,4
№707, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Нектар фруктейл	200	1,0	0,0	21,2	88,0
ТТК	Выпечное изделие	70	6,7	9,7	18,8	189,7
<b>Всего обед</b>			<b>28,6</b>	<b>24,7</b>	<b>104,1</b>	<b>745,8</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>47,4</b>	<b>39,9</b>	<b>209,8</b>	<b>1372,3</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	150	3,0	12,5	17,3	187,5
№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
Всего завтрак			16,5	34,5	60,4	634,2
ОБЕД						
№124, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей	250/10	5,1	5,8	10,0	105,9
№437, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Гуляш из говядины	40/40	11,1	5,2	3,2	105,6
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279,0
№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
ТУ	Кондитерское изделие без крема	70	2,5	9,5	39,9	246,0
Всего обед			31,0	28,8	137,1	919,5
ИТОГО			47,4	63,3	197,5	1553,7
День четвертый						
ЗАВТРАК						
№366, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	19,3	14,7	39,5	372,9
№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
Всего завтрак			26,4	17,2	75,1	544,3
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	200	11,9	17,2	21,6	291,5
№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
ТТК	Выпечное изделие	130	11,4	13,3	56,8	322,8
Всего обед			33,3	36,7	136,3	947,5
ИТОГО			59,7	53,9	211,4	1491,8

День пятый						
ЗАВТРАК						
ТТК	Шницель куринный	80	11,7	14,4	12,2	176,0
№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
№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
Всего завтрак			18,6	21,1	85,4	559,4
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	75	8,9	20,6	2,7	267,8
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебпродинформ" 2004	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
№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
ТУ	Кондитерское изделие без крема	75	14,4	18,2	43,0	311,0
Всего обед			38,3	51,3	155,4	1186,3
ИТОГО			56,9	72,4	240,7	1745,7
Итого за смену всего			549,6	574,6	2210,6	15996,1
Итого за смену соотношение			55,0	57,5	221,1	1599,6

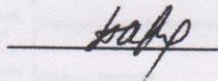
Нормативная документация:

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.