

СОГЛАСОВАНО:

директор МБОУ ООШ № 3



А.А. Белый

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор ООО "Глобус"

Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ПЕРИОД: ЛЕТО

2023 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,49	6,01	24,11	168,80	32	303/17
	Печень в сметанном соусе	120	12,75	14,25	18,60	253,65	50	261/17
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		680	22,32	21,704	97,99	675,27	отклонение (+ / -) 4,73 ккал	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,20	-1,41	0,58	-0,17		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2	54-3з/22
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03	19	ТТК/99/17
	Гуляш мясной	110	18,60	20,47	15,28	316,05	42	260/17
	Макароны отварные с маслом	180	6,36	6,17	25,40	182,44	34	203/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	75	501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	10	Пром.пр.
итого за обед		910	33,35	33,900	129,91	953,62	отклонение (+ / -) -1,62 ккал	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,05	1,85	-1,08	0,06		

День 1-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		55,67	55,60	227,90	1628,89	отклонение (+ / -) 3,11 ккал	
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,85	0,44	-0,50	-0,11		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13	62	223 / 17
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		570	23,79	26,277	86,42	680,09	отклонение (+ / -) -0,09 ккал	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,43	3,56	-2,44	0,00		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	4	54-20з/22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18	13	ТТК/82/17
	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49	57	229/17
	Картофель отварной	180	4,47	8,91	23,99	170,89	39	310/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
итого за обед		930	30,00	31,771	135,14	947,65	отклонение (+ / -) 4,36 ккал	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,67	-0,47	0,28	-0,16		

День 2-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		53,79	58,05	221,56	1627,73	отклонение (+ / -) 4,27 ккал	
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,23	3,10	-2,15	-0,16		

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

Иём ици	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
деля -я ень -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	215	6,40	9,53	34,10	244,80	28	182/17
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69	379/17
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
о за завтрак		645	21,59	20,889	101,76	681,28	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,28 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,01	-2,29	1,57	0,05		
деля -я ень -й	ОБЕД							
	Икра овощная	60	1,13	2,7	4,5	47,03	5	54-263/22
	Щи зелёные	250	2,73	6,63	8,95	106,33	16	ТТК/89/17
	Котлета из птицы	110	17,72	15,02	15,23	266,96	53	294/17
	Каша вязкая пшеничная	180	4,80	5,99	29,03	189,22	33	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	75	501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.	
о за обед		910	32,51	31,901	134,56	955,66	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,66 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,12	-0,33	0,13	0,13		
3- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		54,09	52,79	236,33	1636,94	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,94 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,10	-2,62	1,70	0,18		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
1-я группа	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (манная)	205	6,37	9,14	27,34	217,08	29	181/17
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7	15/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
за завтрак		620	22,44	23,018	96,05	683,33	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,33 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	0,02	0,08	0,12		
2-я группа	ОБЕД							
	огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	54-23/22
	Суп картофельный с клецками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	23	ТТК/108/17
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	160 / 40	18,29	23,15	33,69	416,28	43	286/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
за обед		840	29,98	31,672	133,49	952,16	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,16 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,69	-0,57	-0,15	0,01		
4-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,42	54,69	229,54	1635,49	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-3,49 ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %			-1,75	-0,55	-0,07	0,13	

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 1 - я неделя Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	16,70	15,19	29,09	317,86	25	120/17
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		670	22,37	23,112	96,53	680,03	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-0,03 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,15	0,12	0,20	0,00		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-213/22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,42	9,13	14,09	187,00	21	ТТК/104/17
	Шницель рыбный (минтай)	120	11,01	15,22	16,61	232,33	58	235/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	72	495/21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
итого за обед		920	31,66	31,756	137,15	950,91	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	1,09 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,18	-0,48	0,81	-0,04		

День 5-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		54,03	54,87	233,69	1630,94	отклонение (+ / -) 1,06 ккал	
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,03	-0,36	1,01	-0,04		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)		
			белки	жиры	углеводы				
			Б	Ж	У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00	

7 - 11 л	ОБЕДЫ		31,50	32,20	134,05	952,00	белки	0,00
		35%					жиры	0,00
							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		54,00	55,20	229,80	1632,00	белки	0,00
		60%					жиры	0,00
День 1-й; - 2-й; - 3-й; - 4-й; - 5-й. Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
							энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Россия Краснодарский край
15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 6 - й	ЗАВТРАК							
	Плов из птицы	200	15,42	15,32	17,07	267,00	54	291/17
	чай с яблоком и сахаром	200	0,45	0,05	11,31	47,01	67	54-46гн/22
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		640	22,09	23,572	95,17	678,78	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,22 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,46	0,62	-0,15	-0,04		
неделя 2 - я День 6 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,30	1	54-23/22
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	24,13	187,53	24	ТТК/113/17
	Голубцы ленивые	150/50	18,96	22,20	28,70	390,40	44	333/21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	75	389/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
итого за обед		850	28,75	29,751	130,50	948,22	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	3,78 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,06	-2,66	-0,93	-0,14		

День 6- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,83	53,32	225,67	1627,00	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	5,00 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %	-3,52	-2,04	-1,08	-0,18		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 7 - й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195/ 10	15,04	17,05	49,84	406,97	63	223/17
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		575	23,06	25,308	89,84	676,15	отклонение 3,85	(+ / -) ккал
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,62	2,51	-1,54	-0,14		
неделя 2 - я День 7 - й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-213/22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	14,05	125,59	20	ТТК/102/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Рыба запечённая в сметанном соусе	100/30	13,95	16,12	14,62	259,36	59	ТТК/232/17
	Кисель из сухофруктов	200	0,607	0,01	32,88	134,02	73	ТТК/355/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за обед		930	29,51	28,798	140,26	951,64	отклонение 0,36	(+ / -) ккал
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,21	-3,70	1,62	-0,01		
День 7- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,57	54,11	230,10	1627,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	4,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-1,19	0,08	-0,15		

Россия Краснодарский край
15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 8 - й	ЗАВТРАК							
	Ёжики с мясом	150/50	8,61	10,81	31,85	253,20	45	350/21
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7	15/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		590	24,10	24,476	92,43	682,76	отклонение (+ / -) -2,76 ккал	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,78	1,60	-0,87	0,10		
неделя 2 - я День 8 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2	54-3з/22
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,75	6,75	14,07	140,03	15	ТТК/88/17
	Печень по -строгановски	120	12,83	17,01	11,70	251,24	51	255/17
	Макароны отварные / и кукуруза	160/20	5,81	6,37	19,04	178,71	36	203-133/17
	отварная (консервированная)		0,40	0,07	2,03	10,43		
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	10	Пром.пр.	
итого за обед		930	31,57	31,879	126,21	953,58	отклонение (+ / -) -1,58 ккал	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,07	-0,35	-2,05	0,06		
День 8- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		55,67	56,35	218,64	1636,34	отклонение (+ / -) -4,34 ккал	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,85	1,26	-2,91	0,16		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 9 - й	ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	205	4,75	6,15	22,79	167,61	30	229/21
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69	379/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	35,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		665	21,09	17,921	104,31	677,47	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,53 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,57	-5,52	2,24	-0,09		
неделя 2 - я День 9 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	54-2з/22
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	20,05	134,06	17	ТТК/96/17
	Биточек из говядины	100	20,53	12,79	10,12	237,42	46	268/17
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	37	ТТК/143/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за обед		910	31,75	31,371	133,52	954,64	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-2,64 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,27	-0,90	-0,14	0,10		
День 9- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,83	49,29	237,84	1632,11	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,11 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,30	-6,42	2,10	0,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 - й	ЗАВТРАК							
	Омлет с птицей	220	16,29	15,74	28,65	318,44	55	ТТК/2021г.
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	28,00	126,52	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		645	22,16	23,723	97,00	684,84	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-4,84 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,38	0,79	0,33	0,18		
неделя 2 -я День 10 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2	54-3з/22
	Свекольник	250	2,22	5,91	20,37	133,54	18	ТТК/98/21
	Зразы рубленые	120	22,457	16,3623	10,64	175,46	60	237/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,92	15,1	27,2	257,38	41	ТТК/142/17
	Сок персиковый	200	1	0	23,4	97,60	75	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
итого за обед		940	35,94	39,201	139,76	951,91	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,09 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,93	7,61	1,49	0,00		
День 10-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		58,10	62,92	236,75	1636,75	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,75 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,55	8,40	1,82	0,17		
Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		нормы	в (г) (+ / -)
Суточная потребность по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%					белки	0,00
			31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,00
							углеводы	0,00
	Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%					белки	0,00
			54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	0,00
							углеводы	0,00
	Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 11 - й	ЗАВТРАК							
	Печень оригинальная	120	15,79	5,16	9,68	152,71	52	ТТК/254/17
	Макароны запечённые с яйцом	190	1,57	7,02	27,74	180,41	35	206/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за завтрак		600	27,72	18,431	99,54	678,36	отклонение (+ / -) 1,64 ккал	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	5,80	-4,97	0,99	-0,06		
неделя 3 - я День 11 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	54-23/22
	Суп картофельный с клецками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	23	ТТК/108/17
	Рагу с птицей	210	18,50	23,00	27,72	386,83	56	289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	75	501/ 21
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за обед		960	30,63	32,154	133,10	954,81	отклонение (+ / -) -2,81 ккал	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,97	-0,05	-0,25	0,10		
День 11-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,35	50,59	232,64	1633,17	отклонение (+ / -) -1,17 ккал	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	4,84	-5,02	0,74	0,04		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 12 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшено)	250	11,31	10,90	29,20	264,12	26	121/17
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за завтрак		620	22,57	23,258	95,75	682,24	отклонение (+ / -) -2,24 ккал	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,08	0,28	0,00	0,08		
неделя 3 - я День 12 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2	54-33/22
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	9,41	91,91	14	ТТК/84/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Тефтели рыбные	120	15,91	16,26	4,21	224,28	61	ТТК/239/17
	Кисель из сухофруктов	~ 200	0,607	0,01	32,88	134,02	73	ТТК/355/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за обед		1050	30,53	29,412	139,94	954,50	отклонение (+ / -) -2,50 ккал	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,08	-3,03	1,54	0,09		
День 12-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,11	52,67	235,69	1636,74	отклонение (+ / -) -4,74 ккал	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,99	-2,75	1,54	0,17		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 13 - й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13	62	223 / 17
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	8	14/17
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66	376/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за завтрак		565	18,42	26,330	91,97	680,96	отклонение -0,96	(+ / -) ккал
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,53	3,62	-0,99	0,04		
неделя 3 - я День 13 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	54-23/22
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03	19	ТТК/99/17
	Жаркое по- домашнему	200	21,68	25,56	29,27	433,87	48	259/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
итого за обед		840	30,81	32,890	128,97	948,36	отклонение 3,64	(+ / -) ккал
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,76	0,75	-1,33	-0,13		

День 13-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,23	59,22	220,93	1629,33	отклонение (+ / -) 2,67 ккал
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,30	4,37	-2,32	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 14 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (гречка)	250	9,51	6,95	23,06	192,10	27	121/17
	Кондитерка (печенье)	15	0,61	3,17	6,37	53,44	11	Пром.пр.
	Чай с молоком	200	2,91	2,20	14,66	90,41	68	460/21
	Оладьи	100	7,91	10,2	30,120	243,92	65	401/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
итого за завтрак		605	22,48	23,071	95,89	677,70	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,30 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,03	0,08	0,04	-0,08		
неделя 3 - я День 14 - й	ОБЕД							
	Овощи консервированный (порциями (капуста квашеная))	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6	149 /21
	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	13,39	94,66	22	ТТК/106/17
	Плов с говядиной	200	21,37	24,73	21,44	351,06	49	265/17
	Кисель из сухофруктов	200	0,60	0,00	32,75	133,38	74	355/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82 /21
итого за обед		940	31,15	32,666	138,91	955,21	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,21 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,39	0,51	1,27	0,12		
ень 14-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		53,63	55,74	234,80	1632,91	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	-0,91 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,42	0,58	1,31	0,03		

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 3 - я неделя Сезон: Лето 2023 г.

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре-цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 15 - й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (овсяная)	205	12,19	6,46	31,91	226,01	31	182/17
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69	379/17
	Масло порциями	15	0,12	10,88	0,20	89,14	8	14/17
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	82/21
итого за завтрак		600	21,31	23,910	95,60	680,74	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-0,74 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,32	0,99	-0,04	0,03		
неделя 3 - я День 15 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	54-23/22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18	13	ТТК/82/17
	Биточки особые	100	21,28	19,06	12,32	279,82	47	269/17
	Рагу из овощей с кабачками	180	3,42	7,74	16,83	153,00	38	178/21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	75	501/21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	70	3,96	1,05	29,31	142,49	10	Пром.пр.
итого за обед		930	34,38	33,878	129,34	947,12	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	4,88 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,19	1,82	-1,23	-0,18		
День 15-й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			55,68	57,79	224,94	1627,86	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	4,14 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,87	2,81	-1,27	-0,15		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 3 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
Среднее за 15 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Литература:

1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.

2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.

3 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организаций и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И. Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)

ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

В настоящем документе прошито и пронумеровано _____ стр.
и.о.начальника УО МО
Красноармейский район *И.В. Белиева* И.В.

