

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 пребывания

период: Л Е Т О

2023 г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	5,01	20,52	145,50	32	303/17
	Печень в сметанном соусе	110	11,75	13,07	18,59	238,99	50	261/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		620	19,26	19,233	83,77	587,97	отклонение (+ / -) -0,47 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,01	-0,65	0,00	0,02		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	16,06	103,22	19	ТТК/99/17
	Гуляш мясной	100	14,06	16,79	13,89	262,91	42	260/17
	Макароны отварные с маслом	150	5,30	5,14	21,17	152,03	34	203/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за обед		800	26,85	27,139	117,47	820,67	отклонение (+ / -) 1,83 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,13	-0,65	0,06	-0,08		
День 1- й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД					отклонение (+ / -) 1,36 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,13	-1,30	0,07	-0,06		

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	160/10	14,74	15,79	48,67	370,81	62	223/ 17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
неделя 1 -я День 2 -й	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
	итого за завтрак	525	20,04	21,043	84,95	587,37	отклонение (+ / -) 0,13 ккал	
	Норма по СанПин 25%		19,25	19,75	83,75	587,50		
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,02	1,64	0,36	-0,01		
	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	4	54-20з/22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34	13	ТТК/82/17
неделя 2 -й	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49	57	229/17
	Картофель отварной	160	3,08	6,03	21,32	151,90	39	310/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42	10	Пром.пр.
итого за обед		830	26,82	27,481	117,23	822,43	отклонение (+ / -) 0,07 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,17	-0,21	-0,01	0,00		
День 2- й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД					отклонение (+ / -) 0,20 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,85	1,42	0,35	-0,01		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,96	8,87	31,72	230,51	28	182/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		600	19,63	19,787	82,85	590,94	отклонение (+ / -) -3,44 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,49	0,05	-0,27	0,15		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра овощная	60	1,125	2,7	4,5	47,03	5	54-26а/22
	Щи зелёные	200	2,18	5,300	7,16	85,06	16	ТТК/89/17
	Котлета из птицы	90	15,70	14,98	15,03	245,35	53	294/17
	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	28,36	165,60	33	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итого за обед		780	27,63	28,358	118,11	824,00	отклонение (+ / -) -1,50 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,88	0,90	0,26	0,06		

День 3- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		47,25	48,15	200,96	1414,94	отклонение (+ / -) -4,94 ккал	
	Норма по СанПин 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,36	0,94	-0,01	0,21		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (манная)	200	6,21	9,02	27,26	215,01	29	181/17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		585	18,87	19,587	83,56	588,20	отклонение (+ / -) -0,70 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,49	-0,21	-0,06	0,03		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец в нарезке	60	0,525	0,075	1,5	8,48	1	54-2а/22
	Суп картофельный с клёцками	200	2,846	3,374	15,984	105,69	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	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итого за обед		740	26,28	27,740	116,23	819,40	отклонение (+ / -) 3,10 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,87	0,11	-0,30	-0,13		

День 4- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,15	47,33	199,79	1407,60	отклонение (+ / -) 2,40 ккал	
	Норма по СанПин 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-1,36	-0,09	-0,36	-0,10		

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	200	14,37	14,63	28,41	305,75	25	120/17
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	15	0,606	3,171	6,371	53,44	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	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	75	82/21
итого за завтрак		585	18,47	19,100	83,63	583,02	отклонение (+ / -) 4,48 ккал	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,02	-0,82	-0,04	-0,19		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,825	0,075	2,925	15,38	3	54-213/22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,334	7,302	13,428	154,80	21	ТТК/104/17
	Шницель рыбный (минтай)	90	10,32	13,26	16,61	227,03	58	235/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	80,77	72	495/21
	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.
итого за обед		810	27,18	27,531	117,22	826,00	отклонение (+ / -) -3,50 ккал	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,29	-0,15	-0,01	0,15		

День 5-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,64	46,63	200,85	1409,02	отклонение (+ / -) 0,98 ккал	
	Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,73	-0,97	-0,05		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
меню завтраки 15-тидневка		белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
1 - я неделя						белки	0,00
Суточная потребность по СанПиН		77	79,0	335	2350	жиры	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20						углеводы	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%					белки	0,00
			26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00
							углеводы	0,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		26,95	27,65	117,25	822,50	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
			46,20	47,40	201,00	1410,00	жиры	0,00
	День 1 -й; - 2 -й; - 3 -й; - 4 -й; - 5 -й.						углеводы	0,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		46,20	47,40	201,00	1410,00	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: 7 - 11 лет

2 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 - й	ЗАВТРАК							
	Плов из птицы	170	14,17	13,83	17,32	250,39	54	291/17
	чай с яблоком и сахаром	200	0,23	0,05	7,50	31,60	67	54-46гн/22
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	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	75	82/21
	итого за завтрак	580	19,26	19,685	83,75	588,31	отклонение (+ / -) -0,81 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,02	-0,08	0,00	0,03		
неделя 2 -я День 6 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Суп с лапшой домашней	200	2,052	4,434	26,325	152,21	24	ТТК/113/17
	Голубцы ленивые	150/50	18,96	21,996	28,70	390,40	44	333/21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	74	389/17
	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.
	итого за обед	740	26,16	27,843	116,39	820,46	отклонение (+ / -) 2,04 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,03	0,24	-0,26	-0,09		

День 6- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,42	47,53	200,13	1408,76	отклонение (+ / -) 1,24 ккал	
		Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,01	0,16	-0,26		

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	170/ 10	14,84	15,82	49,61	400,16	63	223/17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		525	19,75	20,934	80,47	592,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%		19,25	19,75	83,75	587,50	-4,76 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,65	1,50	-0,98	0,20		
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)	200	4,392	4,216	13,2	108,40	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	0,407	0,02	27,589	112,16	73	ТТК/355/17
	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.
итого за обед		840	26,49	27,191	117,07	818,87	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%		26,95	27,65	117,25	822,50	3,63 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,60	-0,58	-0,05	-0,15		
День 7- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,24	48,13	197,54	1411,13	отклонение (+ / -)		
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-1,13 ккал		
	отклонение от нормы (+ / -) %			-0,60	-0,58	-0,05	-0,15	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 8 - й	ЗАВТРАК							
	Ёжики с мясом	150/40	8,47	10,70	31,69	252,89	45	350/21
	Сыр порциями	10	2,334	2,94	0,000	35,87	7	15/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		560	19,57	19,670	82,57	583,70	отклонение (+ / -) 3,80 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,42	-0,10	-0,35	-0,16		
неделя 2 - я День 8 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	5,4	13,6	121,40	15	ТТК/88/17
	Печень по строгановски	110	12,56	16,94	11,62	250,18	51	255/17
	Макароны отварные / и кукуруза отварная (консервированная)	90/60	3,27	3,47	18,3	117,40	36	203-133/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	74	501 / 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.
итого за обед		800	26,95	27,247	116,98	822,04	отклонение (+ / -) 0,46 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,00	-0,51	-0,08	-0,02		
День 8- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,52	46,92	199,55	1405,74	отклонение (+ / -) 4,26 ккал	
		Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,42	-0,61	-0,43	-0,18		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 9 - й	ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	4,63	6,00	22,75	160,66	30	229/21
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	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	75	82/21
итого за завтрак		630	19,64	17,346	88,90	590,37	отклонение (+ / -) -2,87 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,50	-3,04	1,54	0,12		
неделя 2 - я День 9 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-2з/22
	Рассольник ленинградский	200	1,614	4,072	19,58	117,19	17	ТТК/96/17
	Биточек из говядины	90	18,23	10,68	13,12	226,37	46	268/17
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	37	ТТК/143/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.
итого за обед		800	26,96	27,654	117,26	824,57	отклонение (+ / -) -2,07 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,01	0,01	0,00	0,09		
День 9- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,59	45,00	206,16	1414,93	отклонение (+ / -) -4,93 ккал	
		Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,51	-3,04	1,54	0,21		

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре-цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 - й	ЗАВТРАК							
	Омлет с птицей	180	14,29	15,74	29,91	308,15	55	ТТК/2021г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		560	18,03	21,115	83,06	582,87	отклонение (+ / -) 4,63 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	1,73	-0,21	-0,20		
неделя 2 -я День 10 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63	18	ТТК/98/21
	Зразы рубленые	100	17,18	7,25	6,500	147,80	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	74	501/ 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.
итого за обед		820	28,20	28,315	118,55	826,57	отклонение (+ / -) -4,07 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,62	0,84	0,39	0,17		

День 10-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,22	49,43	201,61	1409,44	отклонение (+ / -) 0,56 ккал
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,03	2,57	0,18	-0,02	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	белки	0,00
							жиры	0,00
День 6 -й; - 7 -й; - 8 -й; - 9 -й; -10-й.							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	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: 7 - 11 лет 3 - я неделя Сезон : Лето 2023 г.

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	90	12,08	4,20	10,53	138,19	52	ТТК/254/17
	Макароны, запечённые с яйцом	150	1,24	5,54	26,64	166,26	35	206/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	ТТК/502/21
	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.
итого за завтрак		510	22,60	15,622	86,88	592,50	отклонение (+ / -) -5,00 ккал	
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75		
		отклонение от нормы (+ / -) %		4,35	-5,23	0,93		
неделя 3 - я День 11 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-2а/22
	Суп картофельный с клецками	200	2,846	3,374	15,984	105,69	23	ТТК/108/17
	Рагу с птицей	200	17,57	21,90	26,40	372,98	56	289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	29,81	134,52	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	75	82/21
итого за обед		855	26,19	27,196	117,23	820,43	отклонение (+ / -) 2,07 ккал	
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25		
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,98	-0,57	0,00		
День 11-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		48,79	42,82	204,11	отклонение (+ / -) -2,93 ккал	
		Норма по СанПин		60%	46,20	47,40		
		отклонение от нормы (+ / -) %		3,37	-5,80	0,93		

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)	200	10,11	9,90	29,78	248,63	26	121/17
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	10	Пром.пр.
итого за завтрак		530	19,25	19,711	83,27	583,41	отклонение (+ / -) 4,09 ккал	
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75		
		отклонение от нормы (+ / -) %		0,01	-0,05	-0,14		
неделя 3 - я День 12 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3а/22
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	8,33	81,53	14	ТТК/84/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Тефтели рыбные	100	14,91	16,06	4,12	220,63	61	ТТК/239/17
	Кисель из сухофруктов	200	0,407	0,02	27,589	112,16	73	ТТК/355/17
	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	75	82/21
итого за обед		930	26,60	27,607	117,28	826,86	отклонение (+ / -) -4,36 ккал	
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25		
		отклонение от нормы (+ / -) %		0,45	-0,05	0,01		
День 12-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,86	47,32	200,55	отклонение (+ / -) -0,26 ккал	
		Норма по СанПин		60%	46,20	47,40		
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,44	-0,10	-0,14		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

3 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 13 - й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160 / 10	14,74	15,79	48,67	370,81	62	223 / 17
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	8	14/17
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	25	0,96	0,34	13,55	61,15	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		515	16,42	23,824	82,37	587,43	отклонение (+ / -) 0,07 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,67	5,16	-0,41	0,00		
неделя 3 - я День 13 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	16,06	103,22	19	ТТК/99/17
	Жаркое по домашнему	200	19,68	22,56	29,27	398,87	48	259/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	74	501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итого за обед		750	26,81	27,529	117,31	823,98	отклонение (+ / -) -1,48 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-0,15	0,02	0,06		

День 13-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	43,23	51,35	199,68	1411,42	отклонение (+ / -) -1,41 ккал	
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %	-3,85	5,00	-0,39	0,06		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 14 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	9,45	5,99	22,06	179,93	27	121/17
	Кондитерка (печенье)	15	0,606	3,171	6,371	53,44	11	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Оладьи	70	7,82	10,08	29,51	240,07	65	401/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
итого за завтрак		515	19,23	19,656	83,45	584,51	отклонение (+ / -) 3,00 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,03	-0,12	-0,09	-0,13		
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	200	1,756	2,224	12,312	76,29	22	106/17
	Плов с говядиной	185	19,25	20,69	21,21	344,07	49	265/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	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	75	82/21
итого за обед		845	26,98	27,627	117,30	823,18	отклонение (+ / -) -0,68 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,03	-0,03	0,02	0,03		

День 14-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,20	47,28	200,75	1407,69	отклонение (+ / -) 2,32 ккал	
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,00	-0,15	-0,08	-0,10		

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет

3 - я неделя

Сезон : Лето 2023 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 3 - я День 15 - й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	10,08	6,37	31,81	225,97	31	182/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	8	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82/21
итого за завтрак		570	18,75	19,937	82,78	589,66	отклонение (+ / -) -2,16 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,65	0,24	-0,29	0,09		
неделя 3 - я День 15 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34	13	ТТК/82/17
	Биточки особые	90	17,78	15,07	17,99	259,41	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	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итого за обед		820	28,17	28,295	117,13	818,05	отклонение (+ / -) 4,45 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,58	0,82	-0,04	-0,19		
День 15-й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,92	48,23	199,91	1407,70	отклонение (+ / -) 2,30 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,93	1,05	-0,32	-0,10		
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		100%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
7 - 11 л ЗАВТРАКИ		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00
7 - 11 л ОБЕДЫ		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	белки	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	углеводы	0,00
7 - 11 л ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность ккал	0,00
День 11-й; - 12 -й; - 13 -й; - 14 -й; -15- Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	белки	0,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	жиры	0,00
7 - 11 л ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 15 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность ккал	0,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	белки	0,00

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./