

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образовательного
учреждения шк № 34



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Красногорское»



М.И. Коваль
2023г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2023 г
на базе школьных столовых ООО «Красногорское»
Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет .
Питание 2-х разовое**

№ рец. по сборнику	Наименование блюд	Масса, г	Б	Ж	У	Ккал
1-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		610	21,4	23,3	103,2	715,4
ОБЕД						
сб.96г № 138	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	250/25	10,5	7,7	22,1	201,0
Сб.2011г. № 269	Биточек особый с соусом томатным	100/50	17,2	16,8	17,2	293,0
Сб.96 № 464	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,0	9,1	39	328,8
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		892	38,7	34,4	122,3	1027,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,1	57,9	225,5	1742,9
2-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№262 Сб 96г.	Каша молочная пшеничная с масл. слив.	210/10	9,4	14,0	16,8	325,0
	Йогурт шт.	125	11,0	5	20,0	106
Сб 96г. № 591	Кисель п/ягодный	200	0,09	-	25,4	119,0
	Хлеб с с каротином	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		595	25,0	20,0	92,0	698,2
ОБЕД						
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гренками	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
сб.96г. № 309	Рыба тушеная в томате с овощами	200	20,1	14,4	11,2	203,0
ТТК № 176	Пюре картофельное « Красногорское»	200	6,4	13,6	43,8	328,0
ТТК 136	Чайный напиток	200	-	-	15	58,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6

	Фрукты	100	-	-	13,1	55,0
ИТОГО		1040	35,8	34,7	131,7	941,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,8	54,7	223,7	1639,9
	3-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		550	30,7	25,3	140,4	705,1
	ОБЕД					
Таб.	Помидор свежий	100	0,6	0,1	1,9	12,0
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со смет.,и мясом (говядина)	260/25	4,5	7,7	13,1	161,9
ТТК № 196	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,28	7,02	223,0
ТТК 25	Горошница	200	14,5	13,7	55,1	231
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		945	46,5	39,5	139,9	905,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77,2	64,8	280,3	1610,7
	4-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
Сб.96г.№ 285	Омлет с сыром с маслом сливочным	180	19,0	23,0	17,2	348,8
таб	Огурец свежий	100	0,4	-	1,3	10,0
сб.96г № 642	Какао с молоком	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	фрукты	100	0,2	-	48,0	106,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		610	25,7	30,3	106,3	688,9
	ОБЕД					
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0
№128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135,0
Сб 1996г.		100	9,9	14,5	4,0	165,0
сб. 96г. № 401	Гуляш из свинины	200	6,3	7,6	42,3	265,0
сб.96г. № 469	Макаронные изделия отварные	200	0,4	-	23,6	94,0
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		920	25,7	32,4	127,7	890,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,4	62,7	234,0	1579,6
	5-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
сб.96г.№ 262	Каша манная молочная с маслом слив.	200/10	11,0	12,8	35	325,0
	фрукты	100	0,2	-	48,0	106,0
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	60	4,6	0,6	30,0	148,2
ИТОГО		570	16,6	16,0	135,6	691,2
	ОБЕД					
Сб.96г.№39	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,5	70,0
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты с филе куриным	260/25	4,1	5,3	10,0	102,0
Сб.97г. № 479	Биточки по белоруски	100	17,9	20,4	18,9	205,0
Сб.2004г.№259	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	5,8	13,0	26,8	309,6

Таб.	Напиток апельсиновый	200	0,45	-	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		945	34,5	43,5	122,0	958,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,0	59,5	257,6	1649,9
	6-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	4,6	0,6	30	148,2
ИТОГО		600	21,4	23,3	103,2	715,4
	ОБЕД					
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	170	1,4	5,1	8,9	88,0
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	4,5	7,7	13,1	131,0
Сб.96г.№416	Котлета мясная	100	15,8	14,4	16,0	258,6
сб.96 г. № 215	Рагу овощное	200	3,3	13,8	52	311,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		927	30,0	41,8	134,0	993,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,4	65,1	237,2	1708,7
	7-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
ТТК 166	Котлета куриная рубленая	100	9,1	5,2	7,1	128,0
сб.96г. № 482	Капуста тушеная	180	5,0	12,7	19,3	239,0
сб.96г № 591	Кисель п/ягодный	200	0,09	-	25,4	119,0
	Фрукт мандарин	170	-	-	12,0	27,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		610	16,5	19,0	95,8	587,1
	ОБЕД					
Таб.	Зеленый горошек	60	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/30	3,9	4,8	17,2	140,4
сб.96г № 403	Плов со свиной	300	32,4	31,0	44,7	557,0
сб.96г. № 588	Напиток из лимонов	200	0,1	-	24,2	93,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		900	41,7	37,5	137,4	955,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,2	55,5	233,2	1542,2
	8-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
№ 262 Сб 1996г.	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	9,4	14,0	16,8	325
	Йогурт шт.	125	11,0	5,0	20,0	106,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Сыр	20	5,3	5,0	24	97,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		585	28,2	24,3	93,0	660,1
	ОБЕД					
сб.96г.№ 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	6,2	7,9	23,8	179,0
Сб.96г.№416	Котлета из свинины	100	16,0	14,4	16,0	281,3
ТТК № 176	Сложный гарнир(пюре карт.;капуста	100/100	4,6	9,1	25,3	176,0

	тушенная)					
	Сок фруктовый	200	-	-	21,	110,2
	Хлеб витаминиз.	60	4,6	0,5	30,5	148,2
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		840	33,7	32,3	130,4	964,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,9	56,6	223,4	1644,4
	9-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		550	30,7	25,3	140,4	705,1
	ОБЕД					
Таб.	Помидор свежий	100	0,6	0,1	1,9	12,0
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гренками	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	21,5	11,5	33,8	303,8
сб.96г № 470	Картофель отварной с маслом слив.	200	4,4	9,0	36,2	231,4
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		910	33,43	27,2	122,7	916,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,1	52,5	263,1	1621,9
	10-й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
Сб.96г №285	Омлет с сыром с маслом сливочным	180	19,0	23,0	17,2	348,8
ТТК № 136	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Масло сливочное	10	-	11,0	-	124,0
	Хлеб с каротином	60	4,6	0,5	30,2	148,2
	фрукты	100	0,2	-	48,0	106,0
ИТОГО		557	24,1	34,6	110,6	788,0
	ОБЕД					
Таб.	Огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	10,0
сб.96г № 128	Рассольник ленинградский со смет.	260	2,6	5,7	13,0	113,4
Сб.2011г.№269	Биточки особые	100	14,9	21,2	13,8	230,5
ТТК № 36	Рис припущенный с овощами	200	5,0	7,7	50,8	294,0
Сб.96г.№585	Компот из сф.фруктов	200	-	-	35,8	142,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		900	27,6	35,4	143,5	933,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,7	70,0	254,1	1721,6
	11-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
Таб.	Сыр порционно	15	3,9	3,9	4,0	35,0
сб.96г. № 262	Каша « Дружба» молочная с мас.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
ИТОГО		580	22,3	26,4	109,4	680,4
	ОБЕД					
ТТК№ 7	Салат «Здоровье»	100	1,24	9,99	9,17	132,0
сб.96г № 133	Суп картофельный с рыбными консер.	275	8,3	10,2	20,1	205,3
сб.96г. № 522	Суфле куриное	110	17,5	13,1	6,3	238,0
ТТК 25	Горошница	200	14,5	13,7	55,1	231
ТТК №2	Напиток «Витошка»	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1

	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		945	46,2	47,7	127,7	1025,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,5	74,1	237,2	1705,4
	12-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	11,8	14,6	2,4	199,7
Сб.96г №465	Рис отварной	180	4,5	7,4	48,6	295
Таб.	Огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	10,0
ТТК 136	Чайный напиток	200	0,2	0,1	15	58
	Хлеб с каротином	50	4,0	0,3	25,0	124,0
ИТОГО		630	20,9	22,5	92,3	686,7
	ОБЕД					
Сб.96г № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	18,8	144,0
Сб.96 № 387	Печень по-строгановски	150	13,3	9	3,9	195
Сб.96 № 464	Каша гречневая	200	6,0	9,1	39	328,8
Сб.96г № 588	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	30,8	130,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
ИТОГО		860	29,4	29,3	121,3	941,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,3	51,8	213,6	1628,2
ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			58,9	60,4	240,2	1649,6

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2023 год на базе школьных столовых ООО «Красногорское» как меню «... категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

Приказ № 94 от 16.04.2018г. Органа местного самоуправления «Управления образования города Каменска-Уральского» «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2023 году» (Прилагается).

В данном меню учтены:

-возрастная группа детей от 11 лет и старше, к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 11 лет. Масса порций блюд (в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб.№ 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», что является одним из главных требований при составлении меню

- Приказ № 94 от 16.04.2018г. Управления Образования г. Каменска-Уральского «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2023 г.» В данном приказе указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастным категориям, продолжительность работы лагеря 7 рабочий день.

- В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка».

- Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах.

Молоко, творог, сметана реализуется только после термической обработки.

- В меню включены овощи и фрукты

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35 %% от суточного рациона приложение № 10 таб.№ 3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах и энергии), а так же жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложение № 10 таб. № 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.

- содержание белков,жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.

- Используются сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть

Технико-технологические карты (ТТК)

Инженер-технолог
ООО « Красногорское »



Р.Р.Владельщикова