СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образовательного учреждения шк № 40
_____ С.Н. Богева
_____ 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		**600**	**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 пшенная с масл. слив.	200/10	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 Сб 1996г.	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135,0
сб. 96г. № 401	Гуляш из свинины	100	9,9	14,5	4,0	165,0
сб.96г. № 469	Макаронные изделия отварные	200	6,3	7,6	42,3	265,0
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		**690**	**21,4**	**23,3**	**103,2**	**715,4**
	ОБЕД					
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	100	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	100	-	-	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 свининой	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

	тушеная)					
	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
ТКК № 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.

- Использованы сборники технологических нормативов:

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