

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А. Пановым



Согласовано
директором

Тимонова И.В.
(фамилия, имя, отчество)
[Signature]
(подпись)



**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Стародуб и Стародубского
района
на период летней оздоровительной кампании 2023 года**

Дата подписания « 25 » мая 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/6	8,17	14,32	40,04	262,60	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>447</i>	<i>10,72</i>	<i>22,49</i>	<i>71,37</i>	<i>472,60</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	55	12,87	10,21	0,19	144,10	№288-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>695</i>	<i>25,72</i>	<i>21,31</i>	<i>96,23</i>	<i>692,85</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1142</i>	<i>36,44</i>	<i>43,80</i>	<i>167,60</i>	<i>1 165,45</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>455</i>	<i>14,26</i>	<i>18,46</i>	<i>68,83</i>	<i>501,60</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>715</i>	<i>22,39</i>	<i>34,05</i>	<i>87,48</i>	<i>753,60</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1170</i>	<i>36,65</i>	<i>52,51</i>	<i>156,30</i>	<i>1 255,20</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/6	5,97	5,23	0,56	267,60	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	31	1,55	1,86	21,39	108,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>457</i>	<i>12,28</i>	<i>10,37</i>	<i>48,69</i>	<i>532,70</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	85	11,56	24,48	14,11	323,00	ТТК №104
	Картофель тушёный по-домашнему <i>или пюре картофельное</i>	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		<i>190</i>	<i>3,88</i>	<i>6,08</i>	<i>25,89</i>	<i>173,85</i>	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>715</i>	<i>19,20</i>	<i>35,20</i>	<i>86,42</i>	<i>749,30</i>	
		<i>755</i>	<i>20,53</i>	<i>36,03</i>	<i>93,11</i>	<i>789,05</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1172</i>	<i>31,48</i>	<i>45,57</i>	<i>135,11</i>	<i>1 282,00</i>	
		<i>1212</i>	<i>32,81</i>	<i>46,40</i>	<i>141,80</i>	<i>1 321,75</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	14,22	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>456</i>	<i>14,15</i>	<i>23,19</i>	<i>71,30</i>	<i>487,60</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Рис отварной	165	4,02	5,91	40,35	230,67	№304-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>23,24</i>	<i>16,11</i>	<i>107,66</i>	<i>675,63</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1186</i>	<i>37,39</i>	<i>39,30</i>	<i>178,96</i>	<i>1 163,23</i>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>14,26</i>	<i>18,46</i>	<i>68,83</i>	<i>501,60</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>17,92</i>	<i>26,75</i>	<i>87,79</i>	<i>676,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1205</i>	<i>32,18</i>	<i>45,21</i>	<i>156,61</i>	<i>1 177,80</i>	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/6	8,17	7,70	40,04	262,60	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>447</i>	<i>10,72</i>	<i>15,87</i>	<i>71,37</i>	<i>472,60</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе минтая припущенное	50	8,10	0,55	0,50	37,50	№227-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>705</i>	<i>22,37</i>	<i>14,67</i>	<i>110,08</i>	<i>673,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1152</i>	<i>33,09</i>	<i>30,53</i>	<i>181,45</i>	<i>1 145,85</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>14,26</i>	<i>18,46</i>	<i>68,83</i>	<i>501,60</i>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе цыпленка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>27,12</i>	<i>19,03</i>	<i>96,71</i>	<i>673,56</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1190</i>	<i>41,38</i>	<i>37,49</i>	<i>165,54</i>	<i>1 175,16</i>	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	0,00	0,00	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	31	1,55	1,86	21,39	108,50	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>451</i>	<i>11,88</i>	<i>4,99</i>	<i>45,44</i>	<i>512,10</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>685</i>	<i>19,97</i>	<i>41,08</i>	<i>64,95</i>	<i>721,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1136</i>	<i>31,85</i>	<i>46,07</i>	<i>110,39</i>	<i>1 233,90</i>	

ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>14,15</i>	<i>15,94</i>	<i>71,30</i>	<i>487,60</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	№304-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>18,80</i>	<i>34,21</i>	<i>98,40</i>	<i>784,59</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1180</i>	<i>32,95</i>	<i>50,15</i>	<i>169,69</i>	<i>1 272,19</i>	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,53</i>	<i>19,17</i>	<i>75,66</i>	<i>523,50</i>
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	№309-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>21,26</i>	<i>34,36</i>	<i>98,93</i>	<i>804,53</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1265</i>	<i>32,79</i>	<i>53,53</i>	<i>174,59</i>	<i>1 328,03</i>	
Среднее значение за период		<i>1 180</i>	<i>34,62</i>	<i>44,42</i>	<i>159,62</i>	<i>1 219,88</i>	
		1 184	34,75	44,50	160,29	1 223,86	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника 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.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.