

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



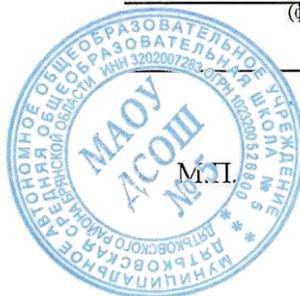
(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)



(подпись)

**Примерное 10-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.Дятьково и Дятьковского
района
на период летней оздоровительной кампании 2024 года**

Дата подписания « 27 » мая 2024 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	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>17,53</i>	<i>15,67</i>	<i>87,76</i>	<i>564,00</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	70	13,20	4,65	2,85	106,50	ТТК №16
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>26,52</i>	<i>17,60</i>	<i>96,71</i>	<i>663,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1247</i>	<i>44,05</i>	<i>33,27</i>	<i>184,46</i>	<i>1 227,50</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/37	7,64	10,64	20,05	209,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>15,32</i>	<i>19,70</i>	<i>80,31</i>	<i>649,20</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР	
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>25,11</i>	<i>38,63</i>	<i>82,33</i>	<i>778,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1250</i>	<i>40,43</i>	<i>58,33</i>	<i>162,63</i>	<i>1 427,80</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	32	2,56	0,96	17,28	89,60	ПР
	Яблоко свежее (порция)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>542</i>	<i>11,34</i>	<i>14,50</i>	<i>79,71</i>	<i>499,60</i>	
Обед	Суп с крупой (рис) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Бройлер-цыплёнок отварной	90	19,78	16,20	0,31	223,20	№288-20015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>32,30</i>	<i>28,30</i>	<i>81,14</i>	<i>700,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1292</i>	<i>43,64</i>	<i>42,80</i>	<i>160,85</i>	<i>1 200,05</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	60/10	10,51	9,25	17,29	192,90	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,74</i>	<i>17,00</i>	<i>85,82</i>	<i>578,90</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>24,75</i>	<i>41,38</i>	<i>88,04</i>	<i>834,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1200</i>	<i>45,49</i>	<i>58,38</i>	<i>173,87</i>	<i>1 413,80</i>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Яблоко свежее (порция)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>540</i>	<i>11,97</i>	<i>14,83</i>	<i>84,90</i>	<i>525,60</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	100/60	13,22	12,88	18,82	244,00	№239,331-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>865</i>	<i>25,77</i>	<i>24,54</i>	<i>108,33</i>	<i>758,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1405</i>	<i>37,74</i>	<i>39,36</i>	<i>193,23</i>	<i>1 283,75</i>	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/8	6,09	9,27	32,35	237,80	№181-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	22	1,36	5,13	13,75	106,70	
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>15,41</i>	<i>20,07</i>	<i>80,28</i>	<i>565,50</i>	
Обед	Суп с крупой (рис) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>31,17</i>	<i>21,64</i>	<i>93,22</i>	<i>687,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1265</i>	<i>46,57</i>	<i>41,71</i>	<i>173,51</i>	<i>1 253,20</i>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/37	7,64	10,64	20,05	209,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>15,32</i>	<i>19,70</i>	<i>80,31</i>	<i>649,20</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>25,53</i>	<i>37,85</i>	<i>111,96</i>	<i>902,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1250</i>	<i>40,85</i>	<i>57,54</i>	<i>192,27</i>	<i>1 551,90</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Яблоко свежее (порция)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>13,73</i>	<i>10,80</i>	<i>79,28</i>	<i>473,60</i>	
Обед	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная или горошек консервированный)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>25,66</i>	<i>25,34</i>	<i>89,25</i>	<i>688,27</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1245</i>	<i>51,31</i>	<i>50,69</i>	<i>178,50</i>	<i>1 376,53</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/35	7,48	10,58	18,97	203,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/9	8,30	12,40	37,62	296,40	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>17,50</i>	<i>24,81</i>	<i>73,96</i>	<i>679,00</i>	
Обед	Суп с крупой (рисовая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>862</i>	<i>26,04</i>	<i>37,43</i>	<i>97,34</i>	<i>837,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1364</i>	<i>43,54</i>	<i>62,23</i>	<i>171,30</i>	<i>1 516,00</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,36	35,11	262,00	№183-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	70/10	12,25	10,79	18,94	220,30	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,57</i>	<i>20,62</i>	<i>77,15</i>	<i>584,30</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина) <i>или Гуляши из свинины</i>	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>23,07</i>	<i>40,29</i>	<i>73,19</i>	<i>746,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1250</i>	<i>45,64</i>	<i>60,91</i>	<i>150,34</i>	<i>1 330,55</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1 277</i>	<i>43,93</i>	<i>50,52</i>	<i>174,10</i>	<i>1 358,11</i>	

*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, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 блюд.