

УТВЕРЖДЕНО
ИП Левина Е.А.



Левина Е.А.
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №30



Никитина А.В.
2024 г.

Примерное Дифференцированное Циклическое меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул март 2024 год Возрастная группа 12-18 лет

Меню разработано на основе:

1. Сборника рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
Москва ДеЛи принт, 2011
2. Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержд постановлением Главного гос. санитарного врача РФ
от 27 октября 2010 г. № 32
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания под ред. А.И. Здобнова и В.А. Цыганенко изд-во "Арий" 2013 г.
(Таблицы :Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий)

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря

" 20 " _____ 2024 г.

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порций, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
268/2017	Котлета по-деревенски с соусом	70/50	18,32	21,76	21,38	341,38
0,49321/2017	Капуста тушеная	1/180	3,89	6,22	13,36	145,22
382/2017	Какао с молоком	1/200	4,07	3,54	17,57	118,6
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
Обед						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
82/2017	Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной	15/230/10	3,13	6,8	10,35	128,85
295/2017	Котлета, рубленая из филе куриного	1/100	8,09	15,95	9,49	214,03
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,4	26,34	221,4
ТТК	Сок	1/200	0	0	24	96
ТТК	Выпечка	1/75	3,76	4,55	29,53	172,94
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
	Итого за день		68,7	77,6	297,6	2207
2 день						
Завтрак						
209/2017	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	79
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,6	13,9	41,85	325
379/2017	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,3	1,71	29,25	149,66
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
Обед						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
102/2017	Суп картофельный гороховый с мясом	10/240	6,47	5,83	15,87	159,72
226/330	Рыба запеченная	1/100	15,22	3	3,4	100,75

139/2014	Картофель тушеный	1/180	3,7	11,1	26,8	224
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,78	0,04	27,63	114,8
ТТК	Кондитерское изделие	1/30	1,2	1,2	6	95,69
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
Итого за день			63,3	50,8	280,5	1935

3 день

Завтрак						
210/2017	Омлет натуральный	1/105	10,78	19,2	2,04	224
174/2017	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/10	7,5	13,56	53,69	367,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
Обед						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
99/2017	Суп из овощей	1/250	1,9	6,29	9,68	107,44
260/2017	Гуляш из говядины	75/75	6,68	4,52	2,36	77,2
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
Итого за день			53,1	56	271,5	1809

4 день

Завтрак						
ТТК	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5	8	100
223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20	32,7	24,67	61,61	599,3
376/2017	Чай с молоком и сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
Обед						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
96/2017	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25
268/2017	Биточки из говядины	1/100	11,17	15,2	11,58	242,03
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
Итого за день			78,1	59,2	298,4	2079

5 день						
Завтрак						
ТТК	Йогурт	1/100	2,9	2,5	4,0	50
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,6	13,98	41,85	325
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
Обед						
52	Салат из свеклы	1/100	1,41	6,01	8,26	92,8
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0
ТТК	Сок	1/200	0	0	24	96
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
	Итого за день		60,6	49,2	278,25	1801