

"Утверждено"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"
 В.П. Гусева



Стоимость питания 207 руб./день;

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Заинск с 05.06.2023г. по 10.06.2023 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
			50,96	46,7	197,35	1 413,58	0,95	47,76	44,04	3,24	463,45	841,95	224,43	13,62
	Пн, 05 июня 23		15,65	17,54	68,5	494,46	0,34	2,35	18,7	1,22	351,14	388,49	108,91	6,59
	Завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Яблоко	172	0,69	0,69	15,48	70,86	0,05	0,09	17,2	0,34	28,72	18,92	13,76	3,44
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,06	12,37	33,05	275,81	0,24	2,21	1,28	0,81	144,67	237,42	71,17	1,73
ТТК-475	Чай полусладкий с вафлями	200/20	0,2	0,05	5,06	21,49	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		35,31	29,16	128,85	919,12	0,61	45,41	25,34	2,02	112,31	453,46	115,52	7,03
	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,57	4,67	5,41	69,99	0,04	25,09	8,95	0,12	22,18	40,14	18,52	0,74
ТТК-359 н	Суп картофельный с бобовыми с цып	250/25	11,01	6,84	19,86	185,06	0,28	20,29	12,14	0,55	34,6	137,64	40,45	2,43
139/04	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/25	12,85	12,57	14,15	221,15	0,13	0,01	4,25	0,28	19,77	184,36	31,23	2,06
ТТК№-202н	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
516/04	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
ТТК-268н	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого стоимость питания в день	207 руб.	42,41	53,95	211,24	1 500,16	0,8	24,72	210,16	1,89	386,54	728,78	207,27	10,27
	Вт, 06 июня 23		12,15	13,1	99,05	562,63	0,26	2,29	121,3	0,78	231,71	229,29	70,72	2,65
	Завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Апельсин	200	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6
ТТК - 865	Пудинг "Творожный" со сгущ.молоком	150/30	4,68	10,03	50,36	310,38	0,09	0,08	0,00	0,23	33,35	55,29	11,72	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с кексом	200/28	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		30,26	40,85	112,19	937,53	0,54	22,43	88,86	1,11	154,83	499,49	136,55	7,62
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,84	3,12	7,93	63,15	0,02	0,47	6,92	0,09	22,01	24,09	12,75	1,08
35/2010	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан	250/25/10	8,53	10,01	13,14	176,79	0,13	21,31	28,33	0,54	43,6	159,3	38,83	1,59
135/2004	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/10	14,97	27,01	34,49	441	0,32	0,65	39,61	0,48	47,42	255,2	62,47	3,87
ТТК 28Н	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого стоимость питания в день	207 руб.	50,89	53,48	200,18	1 485,58	0,77	30,51	82,68	3,34	339,5	909,29	263,38	13,89
	Ср, 07 июня 23		17,2	16,41	82,67	547,15	0,33	2,66	15,56	2,05	214,1	396,85	99,24	6,94
	Завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8

337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52		0,00	67,44	0,03	0,27	0,00		26,4	92,16	5,76	
311/2004	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,06	10,41	37,61	276,37	0,21	2,26	1,31	0,62	143,04	246,07	63,18	1,5
ткк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с вафлями	200/20	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,32	8,6	0,95
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		33,69	37,07	117,51	938,43	0,44	27,85	67,12	1,29	125,4	512,44	164,14	6,95
ТТК-23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,57	5,24	14,77	120,47	0,07	0,29	61,89	0,1	56,48	58,16	22,62	1,01
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	7,81	7,06	13,56	149,08	0,07	21,42	2,14	0,46	19,4	87,64	14,95	0,92
ТТК 739к	Котлеты "Татарские" с соусом томатным	75/50	12,64	19,29	12,66	274,77	0,09	6,02	3,06	0,44	23,82	228,35	41,62	2,03
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого стоимость питания в день	207 руб.												
	Чт, 08 июня 23		48,74	52,87	183,75	1 405,88	0,81	25,99	208,96	2,44	637,87	920,11	269,17	8,5
	Завтрак		21,39	27,9	90,17	697,36	0,41	3,62	122,23	1,38	479,45	494,08	139,82	3,24
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Апельсин	200	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,06	12,37	33,05	275,81	0,24	2,21	1,28	0,81	144,67	237,42	71,17	1,73
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Десерт Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г	70	1,81	5,88	9,51	98,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед		27,35	24,97	93,58	708,52	0,4	22,37	86,73	1,06	158,42	426,03	129,35	5,26
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останк.со сметаной с укропом	250/25/10/1	8,36	9,93	10,41	164,43	0,11	21,38	47,52	0,58	59,91	153,19	39,33	1,56
ТТК-89н	Биточки рыбные "Морячка" с овощами (кукур.конс.)	75/15	10,49	9,18	8,23	157,56	0,05	0,03	2,58	0,18	25,42	119,71	34,4	0,74
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,93	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого стоимость питания в день	207 руб.												
	Пт, 09 июня 23		49,92	47,5	201,33	1 432,53	0,83	49,31	58,31	2,52	535,34	805,88	212,77	11,83
	Завтрак		18,64	18,47	78,96	556,63	0,39	3,8	16	0,87	257,31	392,36	94,07	6,84
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,63	11,3	43,99	312,18	0,25	2,31	1,25	0,25	134,78	206,65	55,21	1,49
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком и подушечками	200/100	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		31,28	29,03	122,37	875,9	0,44	45,51	42,31	1,65	278,03	413,52	118,7	4,99
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,57	4,67	5,41	69,99	0,04	25,09	8,95	0,12	22,18	40,14	18,52	0,74
ТТК № 425	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	250/25	8,17	6,88	20,57	176,92	0,17	20,38	17,14	0,31	21,3	136,74	48,6	1,92
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/15	10,26	12,4	3,22	165,51	0,07	0,02	2,22	0,15	176,79	128,67	20,56	0,38
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого стоимость питания в день	207 руб.												
	Сб, 10 июня 23		61,27	49,19	233,69	1 622,48	0,71	51,69	62,28	2,88	511,73	950,37	292,06	7,38
	Завтрак		42,81	18,55	115,11	798,61	0,31	7,63	22,03	1,25	406,29	528,99	155,4	3,34
	Питьевая вода негаз.	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Банан	200	3	0,00	42	180	0,08	0,04	20	0,8	16	56	84	1,2
366/04	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	34,14	15,48	41,22	440,76	0,14	5,38	0,73	0,34	259,93	344,99	38,4	1,12
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54

	Хлеб "Рябиночка"	100	2,28	0,27	14,91	71,19	0,00	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед														
19/04	Салат из св.помидоров	100	0,46	9,99	3,71	106,61	0,00	0,03	12,53	0,46	9,28	22,33	10,12	0,28
132/04	Рассольник Ленинград. со смет.с фрик. Остан. с зел	250/25/10/1	9,16	10,09	18,59	201,8	0,14	21,48	18,28	0,62	40,74	179,63	45,74	1,74
ТТК №417	Плов "Золотой петушок"	50/150	4,18	9,83	39,62	263,62	0,2	22,52	3,04	0,52	41,22	191	68,38	1,44
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	0,1
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день		207 руб.												

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		277,02	284,34	1200,00	8454,00	4,26	2,52	219,00	36,00	3960,00	3960,00	900,00	43,14
В среднем в день:		46,17	47,39	200,00	1 409,00	0,71	0,42	36,50	6,00	660,00	660,00	150,00	7,19

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПин 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1 шт яйца-40гр.

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Марина
Галина
Газизова

Г.Н. Мартынова

А. Р. Гатина

Д.М. Газизова

Зав. Производством:

Мед. Работник:

[Signature]
[Signature]