


"Утверждено"

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"Согласовано"
Начальник лагеря



Стоимость питания 207руб./день;

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Заинск с 13.06.2023г. по 17.06.2023 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
Вт, 13 июня 23			50,41	50,27	167,06	1 322,33	0,7	65,51	193,74	1,64	673,76	888,38	219,24	8,54
Завтрак			18,35	21,37	73,96	561,59	0,3	4,97	123,03	0,73	536,93	453,85	107,13	2,38
	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
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/10	6,83	11,72	26,35	238,24	0,13	3,56	2,08	0,16	202,15	197,19	38,48	0,87
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 "Рябинушка"	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			32,06	28,9	93,1	760,74	0,4	60,54	70,71	0,91	136,83	434,53	112,11	6,16
ТТК-390	Салат " Веснушка "	60	1,54	6,05	6,45	86,38	0,05	38,69	9,31	0,13	22,22	43,98	17,19	0,58
134/04	Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет	250/25/10	7,26	8,8	10,68	151	0,1	21,38	25,18	0,26	38,25	104,24	26,93	1,13
438/04	Азу	50/150	17,34	13,34	19,34	266,77	0,18	0,47	22,22	0,52	34,56	225,41	45,49	3,37
	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 "Рябинушка"	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.												
Ср, 14 июня 23			32,2	41,68	188,38	1 257,45	0,74	23,94	128,92	1,92	349,57	668,7	219,72	10,8
Завтрак			12,91	17,17	79,69	524,93	0,3	2,38	15,41	0,9	179,17	294,62	89,28	5,61
	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
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	1,51
ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Победа	200/25	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 "Рябинушка"	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			19,29	24,51	108,69	732,52	0,44	21,56	113,51	1,02	170,4	374,08	130,44	5,19
ТТК № - 41н	Салат из свежей капусты с зеленью	100	1,91	5,09	9,95	93,26	0,03	0,37	69,2	0,27	71,5	40,26	22,9	0,77
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	9,05	8,8	20,97	199,32	0,18	20,26	17,14	0,59	24,9	181,71	57,64	2,2
ттк№-511н	Зразы из минтая с сыром и овощами (кукур.конс.)	75/15	0,5	5	2,76	57,98	0,00	0,00	1,2	0,01	10,57	10,32	0,18	0,09
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-268н	Компот "Фруктово-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
	Хлеб "Рябинушка"	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, 15 июня 23			57,02	64,34	178,13	1 519,51	0,77	23,71	170,83	2,77	532,41	1 073,92	237,18	11,65
Завтрак			26,16	32,56	49,69	596,39	0,25	2,04	124,09	1,4	395,09	494,94	74,94	5,62

		Питание негаз.															
	Десерт фруктовый Апельсин	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	0,07	68	46	26			
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/10	17,39	28,07	2,7	332,96	0,12	1,97	0,67	0,87	146,14	315,03	24	9,08	0,1		
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87			
	Хлеб "Рябинушка"	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			30,86	31,78	128,44	923,12	0,52	21,67	46,74	1,37	137,32	578,98	162,24	6,03			
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,61	6,04	3,25	69,76	0,01	0,02	11,62	0,32	17,33	31,27	11,99	0,43			
132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зел. (укроп)	250/25/10/1	8,35	8,17	18,26	179,92	0,14	21,62	18,34	0,34	37,72	135,33	36,93	1,48			
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/15	12,18	12,52	12,21	210,19	0,12	0,01	2,78	0,28	16,69	174,04	28,61	1,9			
316/10	Рис припущенный	150	3,8	4,34	38,09	206,66	0,18	0,02	0,00	0,43	23,78	177,44	62,21	1,14			
	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 "Рябинушка"	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, 16 июня 23			50,2	49,45	209,51	1 483,87	0,67	27,12	84,65	2,84	444,26	817,03	271,01	9,59			
Завтрак			19,33	26,73	120,16	798,54	0,3	5,01	22,91	1,02	319,93	364,85	156,05	2,86			
	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			
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/10	6,83	11,72	26,35	238,24	0,13	3,56	2,08	0,16	202,15	197,19	38,48	0,87			
ТТК-343н	Кофейный нап. полусладкий с блинчиком со сгущ. молоком	200/63	7,22	14,74	36,9	309,11	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31			
	Хлеб "Рябинушка"	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			30,87	22,72	89,35	685,33	0,37	22,11	61,74	1,82	124,33	452,18	114,96	6,73			
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			
110/2004	Борщ с кап. и карт.с мясн.фрик.Остан. со сметаной укропом	250/25/10/1	8,32	9,9	14,77	181,45	0,1	21,68	28,62	0,61	59,57	158,47	42,55	1,99			
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	17,03	11,97	21,44	261,63	0,2	0,39	26,85	0,5	34,63	232,46	48,54	3,48			
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41			
	Хлеб "Рябинушка"	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, 17 июня 23			48,92	52,71	180,8	1 393,39	0,87	47,77	36,55	3,08	614,85	773,98	209,88	11,1			
Завтрак			14,05	16,02	65,62	462,91	0,33	2,33	15,46	1,13	290,8	351,97	103,32	5,91			
	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			
7/10	Сыр голландск.(порц)	10	2,95	2,77	0,00	36,74	0,00	0,00	0,08	0,04	110	66	6,05	0,08			
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 "Рябинушка"	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			34,87	36,69	115,18	930,48	0,54	45,44	21,09	1,95	324,05	422,01	106,56	5,19			
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			
139/04	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			
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	12,41	20,1	0,48	232,51	0,06	0,04	0,00	0,21	231,51	152,91	22,27	0,22			
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			
ТТК-268н	Компот "Фруктово-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			
	Хлеб "Рябинушка"	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. ценнос ть	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углево ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe

ИТОГО ЗА 5 дней
В среднем в день:

231,00	237,00	1005,00	7050,00	3,60	2,10	180,00	30,00	3300,00	3300,00	750,00	36,00
46,20	47,40	201,00	1 410,00	0,72	0,42	36,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

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

Мартынова

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Гатина

А. Р. Гатина

Зам. начальника производственного отдела

Газизова

Д.М. Газизова

Зав. Производством:

Рахметшина ГА

Мед. Работник:

Му Мухаммаев АН