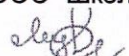


"Утверждено"

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

 _ Р.И. Мусина



Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Заинск с 19.06.2023г. по 24.06.2023 г.

Стоимость питания 207 руб./день;

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 19 июня 23			66,35	60,05	214,06	1 662,1	0,85	30,08	210,73	1,56	573,5	979,58	233,49	10,73
Завтрак			36,09	19,2	101,87	724,57	0,31	7,65	121,87	0,45	418,67	480,09	96,94	3,11
	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	0,4	16,2	75,6	0,08	1,6	120	0,00	68	46	26	0,6
ТТК - 865	Пудинг "Творожный" со сгущ.молоком	150/30	28,62	15,73	53,78	471,12	0,14	3,84	0,57	0,34	220,31	306,09	37,94	1,49
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 "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			30,26	40,85	112,19	937,53	0,54	22,43	88,86	1,11	154,83	499,49	136,55	7,62
35/2010	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
135/2004	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
ТТК 28Н	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
	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.												
Вт, 20 июня 23			50,45	53,81	204,71	1 504,99	0,76	30,25	88,68	3,46	346,93	915,17	267,94	15,03
Завтрак			17,44	16,65	88,07	571,87	0,35	2,69	21,56	2,17	221,53	402,92	103,89	8,12
	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	200	0,8	0,8	18	82,4	0,06	0,1	20	0,4	33,4	22	16	4
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
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	140,46	245,54	63,03	1,49
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с шоколадом Победа мол.	200/25	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,47	18,32	8,6	0,95
	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			33,01	37,16	116,64	933,12	0,41	27,56	67,12	1,29	125,4	512,25	164,05	6,91
ТТК-23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,89	5,33	13,9	115,16	0,04	0,00	61,89	0,1	56,48	57,97	22,53	0,97
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 "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, 21 июня 23			46,48	48,13	175,96	1 322,98	0,77	25,99	153	2,23	547,34	867,77	244,74	8,54
Завтрак			18,8	23,12	81,36	608,71	0,36	3,62	62,19	1,13	379,54	424,6	109,68	3,04
	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	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3

7/10	Сыр голландск. (порц)		2,95	2,77	0,00	36,74	0,00	0,00	0,08	0,04	110	66		
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	7,11	0,00
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,00
	Хлеб "Рябиноушка"	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
			27,68	25,01	94,6	714,27	0,41	22,37	90,81	1,1	167,8	443,17	135,06	5,5
	Обед	100	0,82	0,1	2,55	14,38	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28	0,61
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	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
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останк.со сметаной с укропом													
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 "Флодово-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 "Рябиноушка"	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, 22 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 "Рябиноушка"	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
			31,28	29,03	122,37	875,9	0,44	45,51	42,31	1,65	278,03	413,52	118,7	4,99
	Обед	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	Винегрет из овощей (без лука)	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 № 425	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	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
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	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	Макаронные изделия отварные	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Сок 0,2	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 "Рябиноушка"	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
	Хлеб "Дарницкий"													
	Итого стоимость питания в день	207 руб.												
	Пт, 23 июня 23		61,09	45,19	232,21	1 579,84	0,71	51,68	57,27	2,7	508,02	941,44	288,01	7,27
	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 "Рябиноушка"	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
			18,28	26,64	117,1	781,23	0,4	44,05	35,24	1,45	101,73	412,45	132,61	3,93
	Обед	60	0,28	5,99	2,23	63,97	0,00	0,02	7,52	0,28	5,57	13,4	6,07	0,17
19/04	Салат из св.помидоров	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
132/04	Рассольник Ленинград. со смет.с фрик. Остан. с зел	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 №417	Плов "Золотой петушок"	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
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	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 "Рябиноушка"	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
	Хлеб "Дарницкий"													
	Итого стоимость питания в день	207 руб.												
	Сб, 24 июня 23		49,65	50,28	159,01	1 287,15	0,66	65,53	138,24	1,42	649,8	869,01	207,83	8,34
	Завтрак		17,45	21,37	65,56	524,39	0,26	4,97	63,03	0,51	502,93	430,85	94,13	2,08
	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	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
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 "Рябиноушка"	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		32,2	28,91	762,76	0,4	60,56	75,21	0,91	438,16	113,7	6,26		
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
Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет	250/25/10	7,4	8,81	11,03	153,02	0,1	21,4	29,68	0,26	48,29	107,87	28,52	1,23
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 "Рябиношка"	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		277,20	284,40	1206,00	8460,00	4,32	2,52	216,00	36,00	3960,00	3960,00	900,00	43,20
В среднем в день:		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

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Марина

Г.Н. Мартынова

Татьяна

А. Р. Гатина

Дарья

Д.М. Газизова

Зав. Производством:

Ахметшина А.

Мед. Работник:

Мухоморова А.В.