

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(на образовательной организации)
ФИО руководителя МБОУ
"ЗСОШ № 4"
(подпись)

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Заинск с 09.06.2025г. по 14.06.2025г.

Стоимость питания 228,23руб./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, 09 июня 25			32,63	35,66	183,72	1 186,16	0,61	62,26	113,79	4	329,96	562,7	166,86	6,21	
Завтрак			12,7	9,1	83,32	465,92	0,34	2,82	61,78	2,29	222,59	296,26	92,38	2,78	
	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	
ТТК-495н	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 российский (порц)	10	10,14	2,94	2,83	37,28	0,00	0,03	0,08	0,04	109,00	65,40	6,00	0,08	
302/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	205	6,65	8,11	26,53	205,74	0,18	2,35	1,37	0,6	145,04	197,79	54,61	1,23	
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	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	
479/2010	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,91	29,01	142,75	0,12	0,44	0,26	0,82	35,3	64,82	19,97	0,84	
Обед			19,93	26,56	100,4	720,24	0,27	59,44	52,01	1,71	107,37	266,44	74,48	3,43	
ТТК-390	Салат "Веснушка"	60	1,14	6,05	4,25	75,96	0,05	38,69	8,35	0,12	13,77	35,73	17,05	0,5	
134-2004г	Суп крестьянский с крупой с фрик. Останк. со смет.	250/25/5	8,15	9,98	11,25	167,43	0,11	20,75	29,66	0,52	41,05	148,49	36,72	1,44	
ттк№805к	Котлеты "По-киевски" 0, 100	100	15,00	11	4,50	180,00	0,10	0,07	2,50	0,20	0,00	11,20	3,60	1,56	
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	0,00	1,07	18,55	46,22	8,71	0,89	
	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 белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	29	1,91	0,32	11,89	58,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого стоимость питания в день			228,23 руб.												
Вт, 10 июня 25			29,74	28,55	172,02	1 064,06	0,64	25,66	105,18	1,54	287,14	568,54	176,17	8,01	
Завтрак			11,83	7,53	80,45	436,9	0,28	2,25	14,55	0,97	162,35	298,63	87,89	4,68	
	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	
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,13	6,82	43,97	273,82	0,25	2,13	1,25	0,75	137,5	277,62	74,53	1,81	
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 белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед			17,91	21,02	91,57	627,16	0,36	23,41	90,63	0,57	124,79	269,91	88,28	3,33	
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	60	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46	
132/2004	Рассольник Ленинградский с цыплятами смет.	250/25/5	8,09	7,41	17,91	170,71	0,15	21,08	17,32	0,29	31,19	131,6	36,98	1,46	
ттк№-511н	Зразы из минтая с сыром и овощами (зел.гор.конс.)	75/15	9,30	5,04	1,5	54,24	0,03	1,15	2,31	0,05	4,62	14,32	4,85	0,16	
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-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 белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	29	1,91	0,32	11,89	58,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого стоимость питания в день			228,23 руб.												
Ср, 11 июня 25			44,89	53,21	146,36	1 243,89	0,49	30,37	53,18	2,46	307,85	698,63	208,5	10,92	
Завтрак			24,18	30,7	58,94	608,8	0,18	3,11	11,42	1,32	217,41	394,18	77,36	5	
	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	
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21	90	0,04	0,02	10	0,4	8	28	42	0,6	

340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17,32	22,99	2,6	286,62	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87	
	Кекс для детск.питания без начинки 28г	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед				20,71	22,51	87,42	635,09	0,31	27,26	41,76	1,14	90,44	304,45	131,14	5,92
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	3,26	0,06	1,53	19,72	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	250/25/5/1	8,19	9,15	14,59	173,46	0,1	21,15	28,6	0,59	55,17	155,42	42,1	1,98	
ТТК 739к 587/04	Шницель "Татарский" с соусом томатным	75/50	0,55	7,2	3,36	80,4	0,02	6,01	2,5	0,11	5,22	9,49	3,87	0,21	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	24,79	165,69	0,16	0,07	0,00	0,29	8,39	108,85	72,97	2,45	
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 белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	29	1,91	0,32	11,89	58,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого стоимость питания в день 228,23 руб.

Сб, 14 июня 25

Завтрак

	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
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
366/04	Залежанка из творога со сгущ.молоком	150/30	33,48	15,48	41,37	438,72	0,14	5,38	0,73	0,34	259,93	344,99	38,4	1,12
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

ттк-976	Салат из белокочанной калусты с кукурузой	60	0,85	3,64	5,21	57,02	0,01	0,14	28,27	0,05	23,72	14,83	7,6	0,29
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
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
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	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 белый	1/25	2,03	0,25	12,2	59,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	29	1,91	0,32	11,89	58,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого стоимость питания в день 228,23 руб.

Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 4 дня	177,52	157,67	657,01	4 757	2,39	144,65	395,76	10,33	1 324,96	2 594,64	705,67	33,88
В среднем в день:	44,38	39,42	164,25	1 189,25	0,60	36,16	98,94	2,58	331,24	648,66	176,42	8,47

- Примечание:
- 1) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
 - 2) Разрешается проводить замену блюд согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5 СанПин 2.3/2.4.3590-20)
 - 3) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1 шт яйца-40гр.

Зам. Ген. директора по производству и качеству
 Экономист по ценам
 Зам. начальника производственного отдела

Мартынова Г.Н. Мартынова
Гатина А.Р. Гатина
Хисанова Г.А. Хисанова

Зав. Производством: *Евдокимов*
 Мед. Работник: *Ильин*