

Согласовано

Утверждаю

Руководитель

Директор ООО «Центр
социального питания»



С.А. Ахметов
2023г.



Байбурин Р.В./

Основное 2-х недельное меню
на летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений
(срок реализации с 26.05.2023 – 23-31.08.23)

УТВЕРЖДАЮ:

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Директор

ООО "Центр социального
питания"ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮДСезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	6,8	2	15,4	195	№ТТК 189
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№КПП 630
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	12,34	14,14	59,68	504	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Суп из овощей (В 2) со сметаной	200	2,68	2,97	10,8	160	64
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,97	5,63	23,81	180	№ТТК 164
Котлеты куриные с белым соусом	90	6,11	6,87	10	115	№101
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	775	20,01	20,19	99,68	729	
Всего в день	1 275	32,35	34,33	159,36	1 233	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	173
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	304
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	
Всего в Завтрак	490	13,7	12,13	49,44	511	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	4	134	50
Макароны отварные с маслом	150	3,72	3,15	21	215	№ТТК 203
Биточки мясные с белым соусом	90	4,2	7,35	17,6	168	ТТК №93
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	775	22,17	20,43	95,91	766	
Всего в день	1 265	35,87	32,56	145,35	1 277	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	8,46	6,4	15,24	214	172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТ
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	120	0,48	0,48	11,76	98	ТТК №
Всего в Завтрак	510	12,24	13,58	49	483	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	2,6	3,2	18,6	216	№ТТК 53
Курник	150	8,81	9,17	25,5	218	245
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	263
Всего в Обед	805	21,05	21,34	91,97	736	
Всего в день	1 315	33,29	34,92	140,97	1 220	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	3,14	4,14	22,51	211	183
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 306
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Пряники в ассортименте	35	2,07	1,65	7	49	
Пастила фруктовая	25	3		25,1	84	
Всего в Завтрак	500	13,41	13,82	81,05	518	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	54-3с-2020
Картофельное пюре,рыба тушеная с овощами	190	11	6,97	34	313	№ТТК 137
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	715	20,71	20,54	87,78	706	
Всего в день	1 215	34,12	34,36	168,83	1 223	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	160	6,08	4,81	27,73	205	54-1к-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	263
Всего в Завтрак	500	13,48	15,71	59,73	472	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	12
Суп картофельный с лапшой домашней	230	4,45	3,28	20,3	259	№ТТК 57
Плов из куриного филе	150	13,5	13,4	21	265	ТТК №449
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26

Обед	705	23,88	24,31	88,68	789	
день	1 205	37,36	40,02	148,41	1 260	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	7,23	11,11	32	238	№ТТК 188
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	12,13	12,08	58,39	471	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	286	60
Каша перловая рассыпчатая,фрикадельки из птицы под соусом томатным	185	10,78	10,39	26,88	283	
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	740	22,23	23,12	83,49	781	
Всего в день	1 240	34,36	35,2	141,88	1 252	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога с соусом молочным	150	11	10,9	14,9	196	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Фрукты свеж.(шт.)	180	0,72	0,72	17,64	148	ТТК №25
Всего в Завтрак	520	15,12	12,1	54,4	465	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	4	134	50
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (115/60)	175	6,4	10,7	31,44	329	№ТТК 665
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	700	20,65	20,67	88,01	707	
Всего в день	1 220	35,77	32,77	142,41	1 172	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	6,8	2	15,4	195	№ТТК 189
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	304
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	
Всего в Завтрак	490	12,3	12	50,1	558	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13

Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	2,6	3,2	18,6	216	№
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	281	164
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТ
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	705	15,3	15,09	85,06	729	
Всего в день	1 195	27,6	27,09	135,16	1 287	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	2,36	3,11	16,88	158	183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Яйцо отварное	53	3,67	3,22	0,1	98	
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	
Всего в Завтрак	643	12,03	12,26	59,92	480	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Суп из овощей (В 2) со сметаной	230	1,84	3,99	30,05	207	64
Плов из куриного филе	150	13,5	13,4	21	265	ТТК №449
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	705	20,69	22,03	98,26	714	
Всего в день	1 348	32,72	34,29	158,18	1 194	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	173
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№КПП 630
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	12,04	15,24	58,28	496	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	№ТТК 57
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	175	12,73	14,85	26,52	275	85
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	700	22,14	22,47	82,04	707	
Всего в день	1 200	34,18	37,71	140,32	1 203	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	8,46	6,4	15,24	214	172
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 306
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	

е пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	
Завтрак	490	13,66	14,43	50,68	538	
Обед						
оры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
ольник ленинградский с крупой перловой со ржаной	230	5,9	8	12	180	54-3с-2020
карены отварные с маслом,фрикадельки куриные с белым соусом.	175	8,66	10,59	32,39	284	308
ок фруктовый	200	1	0,2	20	92	ТТК №24
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	730	20,81	23,42	92,7	725	
Всего в день	1 220	34,47	37,85	143,38	1 263	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	8,1	7,2	32,88	217	188
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	520	11,8	14,3	64,68	470	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	12
Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	286	60
Рагу овощное с курицей	150	8,25	8,25	24	153	116
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед	705	20,28	23,97	80,78	673	
Всего в день	1 225	32,08	38,27	145,46	1 143	
Итого		404,17	419,37	1 769,69	14 728	
Среднее за период		33,68	34,95	147,47	1 227	
Минимальные нормативные значения		38	39	168	1 292	