

СОГЛАСОВАНО:

Директор

(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

"15" мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенцова/

"15" мая 2024 г.

Основное двухнедельное меню

для детей и подростков различного возраста,
с дневным пребыванием в оздоровительном лагере
в муниципальном образовательном учреждении
(трехразовое питание)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за весь период соответствует норме (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастным группам (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)).
Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10% в день на каждого человека.

ДЕНЬ 1

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		23,7	32,9	72	683
	Суммарный объем завтрака:	570				

Обед

57/11;	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы	250/15/10	4,7	8,5	13,4	143
ТТК № 99	отварным, со сметаной					
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		34,3	34,2	144,5	1068
	Суммарный объем обеда:	975				

Полдник

	Фрукты свежие	216	0,9	0	18,5	95
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
	ИТОГО:		5,5	7,4	80,3	407
	Суммарный объем полдника:	466				

ВСЕГО:	63,5	74,5	296,8	2158
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	80	7,6	15	23	257
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		23,9	33,5	110,9	849
	Суммарный объем завтрака:	550				

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/25	6,8	5	9,3	133
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	120	19,3	18,1	18,1	314
514-III / 04	Бобовые отварные	180	12,4	11,3	40,1	306
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		45,7	35,7	141,5	1081
	Суммарный объем обеда:	985				

Полдник

	Фрукты свежие	246	1	0	21,2	108
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	3,5	6,9	27,1	187
	ИТОГО:		5,3	7,1	63,3	355
	Суммарный объем полдника:	496				

ВСЕГО: 74,9 76,3 315,7 2285

ДЕНЬ 3

Завтрак

1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		22,4	29	97,5	730
	Суммарный объем завтрака:	555				

Обед

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с рисом с филе птицы отварным	250/20	5,4	9,4	14,5	112
ТТК № 64	Зразы рыбные рубленые (из филе)	100	13,8	12	14	224
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		30,4	30,3	135,4	883
	Суммарный объем обеда:	950				

Полдник

	Фрукты свежие	212	0,8	0	18,2	93
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 15	Ватрушка с фаршем творожным	75	10,2	13,6	32,5	263
	ИТОГО:		11,2	13,6	65,7	414
	Суммарный объем полдника:	487				

ВСЕГО: 64 72,9 298,6 2027

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,2	12	28,8	266
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	20,2	23,4	72,3	657
		Суммарный объем завтрака:	577			

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/20/21	7,2	10,6	4,7	150
ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром	100	18,9	20	28,1	344
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	40	39,5	142,2	1105
		Суммарный объем обеда:	971			

Полдник

	Фрукты свежие	209	0,8	0	18	92
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
		ИТОГО:	9,5	9,5	66,8	363
		Суммарный объем полдника:	459			

ВСЕГО: 69,7 72,4 281,3 2125

ДЕНЬ 5

Завтрак

ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	100/30	16,1	18,4	19,8	318
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7	13,2	27,4	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	25,7	32,3	79,8	730
		Суммарный объем завтрака:	580			

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/25	10,2	7,6	22,4	194
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	100	15	14,2	7,8	239
216/04	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,3	217
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	36,5	34,8	141,2	997
		Суммарный объем обеда:	955			

Полдник

	Фрукты свежие	223	0,9	0	19,2	98
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	100	12,4	12,8	28,7	296
		ИТОГО:	13,5	12,8	62,9	452
		Суммарный объем полдника:	523			

ВСЕГО: 75,7 79,9 283,9 2179

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю: 69,56 75,20 295,26 2154,80

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и старше:	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	8,8	16,4	34,2	304
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	25,1	36,1	77,4	721
	Суммарный объем завтрака:	570				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/13/13	4,4	8,6	10,4	127
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	34	34,2	152,1	1052
	Суммарный объем обеда:	976				

Полдник

	Фрукты свежие	235	0,9	0	20,2	103
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
		ИТОГО:	5,5	7,4	82	415
	Суммарный объем полдника:	485				

ВСЕГО: 64,6 77,7 311,5 2188

Завтрак

ТТК № 140; 351/11	Творожник с соусом молочным сладким	100/30	15,8	13,8	22,9	285
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,4	15,6	35,2	268
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	27,2	30,5	99,7	745
	Суммарный объем завтрака:	607				

Обед

81/11;ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/25	10,2	7,6	22,4	194
ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	120	16,8	16,9	18	296
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	38,2	33,4	147,3	1037
	Суммарный объем обеда:	975				

Полдник

	Фрукты свежие	230	0,9	0	19,8	101
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 9	Булочка школьная	50	3,8	7,6	30,4	197
		ИТОГО:	4,9	7,6	65,2	356
	Суммарный объем полдника:	480				

ВСЕГО: 70,3 71,5 312,2 2138

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3\11	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	2,8	13,2	102
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	25,4	25,5	101,2	723
	Суммарный объем завтрака:	550				

Обед

ТТК № 46	Суп картофельный с овощами со сметаной	250/25	3	9,5	13,2	153
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	100	16,1	15,1	15,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	31,2	33,3	151,1	1029
	Суммарный объем обеда:	975				

Полдник

	Фрукты свежие	243	1	0	20,9	107
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1	Пирожок любимый печеный с повидлом	100	5,7	5	47,4	310
		ИТОГО:	6,9	5	83,3	475
	Суммарный объем полдника:	543				

ВСЕГО: 63,5 63,8 335,6 2227

Завтрак

ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	24,8	27,2	78,1	731
	Суммарный объем завтрака:	560				

Обед

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/10/13	4,1	8,7	13,4	143
ТТК № 163; 601 III/04	Митболы по-русски (филе птицы + говядина) в соусе сметанном с томатом	135	15,1	13	13,6	256
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	33,1	30,5	147	1010
	Суммарный объем обеда:	988				

Полдник

	Фрукты свежие	220	0,9	0	18,9	97
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
		ИТОГО:	9,6	9,5	67,7	368
	Суммарный объем полдника:	470				

ВСЕГО: 67,5 67,2 292,8 2109

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	100/25	15,9	17,4	19,6	307
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	5,3	11,6	28,4	258
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	24,5	29,9	85	733
		Суммарный объем завтрака:	585			

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/25	6,5	6	9,3	133
ТТК № 176	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	100	9,7	12,9	9	196
ТТК № 180	Картофельное рагу с овощами	180	8,8	16,7	22	245
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	32,6	37,1	118	921
		Суммарный объем обеда:	955			

Полдник

	Фрукты свежие	199	0,8	0	17,2	87
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК №№ 12; 15	Ватрушка с фаршем из сыра	75	10,9	5,3	37,9	245
		ИТОГО:	11,9	5,3	70,1	390
		Суммарный объем полдника:	474			

ВСЕГО:	69	72,3	273,1	2044
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за вторую неделю:	66,98	70,50	305,04	2141,20
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период летнего отдыха и оздоровления нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

Расчет пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении по основному двухнедельному меню (трехразовое питание)

Наименование пищевых продуктов	Среднесуточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 7) (таблица № 2)		Фактическое выполнение по меню для детей различного возраста НЕТТО (г, мг)
	Итого за сутки		
	7-11 лет	12 лет и старше	
Хлеб ржаной	80	120	40
Хлеб пшеничный	150	200	138,3
Мука пшеничная	15	20	34,3
Крупы, бобовые	45	50	50,9
Макаронные изделия	15	20	26,4
Картофель	187	187	108,6
Овощи свежие, зелень	280	320	190,3
Фрукты (плоды) свежие	185	185	229,5
Фрукты (плоды) сухие	15	20	21,6
Соки	200	200	0
Мясо 1 кат.	70	78	5,42 +62,5=67,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	53	129 - 60,7 (филе)
Рыба-филе	58	77	9,8
Молоко	300	350	241
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	33
Сыр	10	15	6,9
Сметана	10	10	16,1
Масло сливочное	30	35	22,3
Масло растительное	15	18	11,7
Яйцо, шт.	1 шт	1 шт (40 г)	46,2 г (1 шт.+6,2 г)
Сахар	30	35	66,1
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	0,95
Какао-порошок	1	1,2	0,92
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	1,9
Крахмал	3	4	3,2
Соль	3	5	3,5
Специи	2	2	0,5

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная.
Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) излишки мяса птицы в количестве 60,7 г переведены в мясо говядины (+62,5 г).