



УТВЕРЖДАЮ:



**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 № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" (смесь молока с водой) 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	250/16/20	5	10,3	10,6	144
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	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	Огурцы 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:		34,6	35,9	152,3	1069
	Суммарный объем обеда:	986				

Полдник

	Фрукты свежие	252	1	0	21,6	110
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
	ИТОГО:		5,6	7,4	83,4	422
	Суммарный объем полдника:	502				

ВСЕГО:	65,3	79,4	313,1	2212
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) 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:		26,6	29,1	95,7	715
	Суммарный объем завтрака:	577				

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/15	8	6,4	16,2	151
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	Огурцы 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	32,2	141,1	994
	Суммарный объем обеда:	965				

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
ТТК № 162	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	65,5	358
	Суммарный объем полдника:	484				

ВСЕГО: 67,5 68,9 302,3 2067

ДЕНЬ 3

Завтрак

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 (смесь молока с водой) 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; ТТК № 99	Суп картофельный с овощами с филе птицы отварным	250/16	2,7	7,7	13	133
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	16,1	15,1	15,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	264
т.24/96	Огурцы 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:		30,7	31,5	150,2	1006
	Суммарный объем обеда:	946				

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 758/04	Пирожок любимый печеный с фаршем из свежей капусты	100	6,7	6,1	35,4	226
	ИТОГО:		7,8	6,1	70,5	387
	Суммарный объем полдника:	534				

ВСЕГО: 63,9 63,1 321,9 2116

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 № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) 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	250/15/10	4,8	8,4	13,3	142
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	Огурцы 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:		33,8	30,2	146,9	1009
	Суммарный объем обеда:	990				

Полдник

	Фрукты свежие	236	0,9	0	20,3	103
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
	ИТОГО:		10,4	9,7	50,3	316
	Суммарный объем полдника:	486				

ВСЕГО: 69 67,1 275,3 2056

ДЕНЬ 5

Завтрак

ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая (смесь молока с водой) 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:		23,8	24,9	84,3	681
	Суммарный объем завтрака:	560				

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/10	4,2	3,8	9,3	116
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	Огурцы 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:		30,3	34,9	118	904
	Суммарный объем обеда:	940				

Полдник

	Фрукты свежие	216	0,8	0	18,5	95
ТТК № 162	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	71,4	398
	Суммарный объем полдника:	491				

ВСЕГО: 66 65,1 273,7 1983

Итого средний % пищевой ценности за вторую неделю: 66,34 68,72 297,26 2086,80

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	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.

ДЕНЬ 6

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" (смесь молока с водой) 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; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/25	5,2	11,4	13,8	174
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	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	Огурцы 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:		34,8	37,1	144,9	1099
	Суммарный объем обеда:	990				

Полдник

	Фрукты свежие	250	1	0	21,5	110
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
	ИТОГО:		5,6	7,4	83,3	422
	Суммарный объем полдника:	500				

ВСЕГО: 64,1 77,4 300,2 2204

ДЕНЬ 7

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 пшенная (смесь молока с водой) 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 (из филе)	120	19,3	18,1	18,1	314
514-III / 04	Бобовые отварные (горох)	180	12,4	11,3	40,1	306
т.24/96	Огурцы 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	260	1	0	22,3	114
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	64,4	361
	Суммарный объем полдника:	510				

ВСЕГО: 74,9 76,3 316,8 2291

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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 (смесь молока с водой) 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	250/25	6,2	4,7	14,5	117
ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (минтай потрошенный обезглавленный)	100	12,2	11,6	14	214
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
г.24/96	Огурцы 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:		29,6	25,2	135,4	878
	Суммарный объем обеда:	955				

Полдник

	Фрукты свежие	195	0,8	0	16,7	86
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 15; 764-III/-04	Ватрушка с фаршем творожным	75	10,2	13,6	32,5	263
	ИТОГО:		11,2	13,6	64,2	407
	Суммарный объем полдника:	470				

ВСЕГО:	63,2	67,8	297,1	2015
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Завтрак

ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (смесь молока с водой) 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	250/15/20	4,9	10,2	10,6	143
ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром (из филе)	100	18,9	20	28,1	344
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
г.24/96	Огурцы 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:		37,7	39,1	148,1	1098
	Суммарный объем обеда:	965				

Полдник

	Фрукты свежие	252	1	0	21,6	111
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
	ИТОГО:		9,7	9,5	70,4	382
	Суммарный объем полдника:	502				

ВСЕГО:	67,6	72	290,8	2137
---------------	-------------	-----------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) 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	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	25,2	26,3	80,3	667
	Суммарный объем завтрака:		550			

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/16	8	6,5	16,3	152
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
216/04	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,3	217
т.24/96	Огурцы 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	33,7	135,1	955
	Суммарный объем обеда:		946			

Полдник

	Фрукты свежие	243	1	0	20,9	107
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 763/04	Пирожок любимый печеный с фаршем рисовым с яйцом	100	7,2	8,7	41,8	277
		ИТОГО:	8,4	8,7	77,7	442
	Суммарный объем полдника:		543			

ВСЕГО:	67,9	68,7	293,1	2064
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю:	67,54	72,44	299,60	2142,20
--	-------	-------	--------	---------

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:

7 - 11 лет:
12 лет и старше:

Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

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	148,8
Мука пшеничная	15	20	39,7
Крупы, бобовые	45	50	52,2
Макаронные изделия	15	20	26,4
Картофель	187	187	108,6
Овощи свежие, зелень	280	320	193,9
Фрукты (плоды) свежие	185	185	238,8
Фрукты (плоды) сухие	15	20	23,2
Соки	200	200	0
Мясо 1 кат.	70	78	5,42 +45,9=51,32 г (замена филе птицы на говядину Прилож.11)
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	53	126,9 - 73,9 г (для замены на говядину)
Рыба-филе	58	77	6,3
Молоко	300	350	146,2
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	33
Сыр	10	15	7
Сметана	10	10	9,9
Масло сливочное	30	35	23,8
Масло растительное	15	18	11,1
Яйцо, шт.	1 шт	1 шт (40 г)	47,8 г (1,2 шт.)
Сахар	30	35	62,7
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	1,1
Какао-порошок	1	1,2	0,92
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	0,83
Крахмал	3	4	3,2
Соль	3	5	3,5
Специи	2	2	0

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная. Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) излишки цыпленка-бройлера в количестве 73,9 г (из них 44,52 г - филе птицы), переведены в мясо говядины (45,9 г).