



Согласовано

Директор МБОУ «Школа № 53»  
А.В.Тюстановский



Утверждаю

и.о. Директора СПМУП «КВШП  
«Питание»

«Комбинат детского питания»

О.В.Ишимонова

30.10.2023 г

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ  
(столовые, работающие на сырье)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя № 1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23		0,03	0,55
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42			600		2,4
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12								0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>16,29</b>	<b>13,44</b>	<b>85,18</b>	<b>521,05</b>	<b>323,11</b>	<b>37,45</b>	<b>229,64</b>	<b>3,59</b>	<b>60,27</b>	<b>103,83</b>	<b>600,41</b>	<b>0,07</b>	<b>16,01</b>
<b>Обед 12 лет и старше</b>															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	15,86	10,84	21,77	0,67		96,13	7,46	0,04	22,7
Рассольник "Ленинградский"	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03			
Пирог Маняный	ТТК № 928	100	7,29	10,25	53,08	329,83	42,24	11,6	84,32	1,03	86	92,14	0,99	0,09	0,09
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная		200													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1197</b>	<b>37,18</b>	<b>49,04</b>	<b>175,28</b>	<b>1280,87</b>	<b>137,79</b>	<b>74,92</b>	<b>368,93</b>	<b>5,66</b>	<b>139,42</b>	<b>501,94</b>	<b>10,12</b>	<b>0,36</b>	<b>32,14</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1807</b>	<b>53,47</b>	<b>62,48</b>	<b>260,46</b>	<b>1801,92</b>	<b>460,90</b>	<b>112,37</b>	<b>598,57</b>	<b>9,25</b>	<b>199,69</b>	<b>605,77</b>	<b>610,53</b>	<b>0,43</b>	<b>48,15</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05		0,03
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>620</b>	<b>17,38</b>	<b>18,47</b>	<b>86,40</b>	<b>571,36</b>	<b>260,63</b>	<b>59,61</b>	<b>239,60</b>	<b>4,86</b>	<b>62,60</b>	<b>107,45</b>	<b>0,86</b>	<b>0,17</b>	<b>8,95</b>
<b>Обед 12 лет и старше</b>															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	Сб.2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72		151,13	9,4	0,05	55,75
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Рыба, запеченная "Золотая рыбка" (минтай порц.)	ТТК № 350	100	14,92	9,09	1,04	145,87	107,61	47,48	229,19	0,86	34,14	89,49	1,39	0,08	2,2
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	15,81	61,58	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1082</b>	<b>25,02</b>	<b>38,49</b>	<b>84,37</b>	<b>774,86</b>	<b>231,56</b>	<b>118,38</b>	<b>400,60</b>	<b>3,99</b>	<b>64,69</b>	<b>531,00</b>	<b>11,27</b>	<b>0,31</b>	<b>79,39</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1702</b>	<b>42,40</b>	<b>56,96</b>	<b>170,77</b>	<b>1346,22</b>	<b>492,19</b>	<b>177,99</b>	<b>640,20</b>	<b>8,85</b>	<b>127,29</b>	<b>638,45</b>	<b>12,13</b>	<b>0,48</b>	<b>88,34</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>															
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	210	6,15	3,41	30,25	174,69	127,41	18,84	111,65	0,42	13,31	24,39	0,49	0,06	0,58
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04		
Творожник с кокосом	ТТК № 602	80	10,43	7,36	17,12	0,25	29,17	311,15	8	0,2			15,09	13,44	0,64
Сметана	ТТК № 54	10	0,24		1,32		0,33	14,34	0,9				0,33		
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>553</b>	<b>23,20</b>	<b>13,01</b>	<b>85,32</b>	<b>358,14</b>	<b>206,32</b>	<b>369,82</b>	<b>158,37</b>	<b>0,77</b>	<b>18,89</b>	<b>34,62</b>	<b>15,95</b>	<b>13,51</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед 12 лет и старше</b>															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	115,86	16,37	86,72	0,67	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1027</b>	<b>33,57</b>	<b>36,54</b>	<b>93,41</b>	<b>823,94</b>	<b>180,29</b>	<b>92,37</b>	<b>414,81</b>	<b>6,16</b>	<b>44,17</b>	<b>558,71</b>	<b>6,68</b>	<b>0,30</b>	<b>259,58</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1580</b>	<b>56,77</b>	<b>49,55</b>	<b>178,73</b>	<b>1182,09</b>	<b>386,61</b>	<b>462,19</b>	<b>573,18</b>	<b>6,93</b>	<b>63,06</b>	<b>593,33</b>	<b>22,63</b>	<b>13,81</b>	<b>261,04</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0	
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	250	8,57	4,10	44,40	242,56	174,41	39,44	263,01	1,02	14,76	27,06	0,83	0,14	0,64	
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>552</b>	<b>18,68</b>	<b>14,63</b>	<b>83,12</b>	<b>531,60</b>	<b>243,64</b>	<b>46,82</b>	<b>368,25</b>	<b>3,32</b>	<b>164,76</b>	<b>191,56</b>	<b>1,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,64</b>	
<b>Обед 12 лет и старше</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68		65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Компот из смородины с/м (вит. 70)	ТТК № 825-70	200	0,38	0,15	18,03	70,97	13,26	10,81	11,62	0,49	0,02	6,83	0,28	0,01	32	
Бисквит с орехом	ТТК № 1525	100	10,69	8,91	53,69	331,04	39,69	26,57	144,47	2,07	138,96	144,52	1,11	0,12	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1152</b>	<b>48,65</b>	<b>42,04</b>	<b>155,62</b>	<b>1179,03</b>	<b>266,08</b>	<b>120,60</b>	<b>596,64</b>	<b>7,39</b>	<b>205,46</b>	<b>635,17</b>	<b>7,78</b>	<b>0,40</b>	<b>54,02</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1704</b>	<b>67,33</b>	<b>56,67</b>	<b>238,74</b>	<b>1710,62</b>	<b>509,72</b>	<b>167,42</b>	<b>964,89</b>	<b>10,71</b>	<b>370,22</b>	<b>826,73</b>	<b>9,25</b>	<b>0,67</b>	<b>54,66</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08		0,14	0,01		1,12
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>657</b>	<b>217,15</b>	<b>179,20</b>	<b>825,90</b>	<b>5704,48</b>	<b>1679,84</b>	<b>599,52</b>	<b>3033,30</b>	<b>34,35</b>	<b>1142,76</b>	<b>2565,01</b>	<b>28,61</b>	<b>2,21</b>	<b>185,62</b>
<b>Обед 12 лет и старше</b>															
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Плов	Сб.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1027</b>	<b>32,02</b>	<b>35,90</b>	<b>100,29</b>	<b>839,67</b>	<b>113,29</b>	<b>104,70</b>	<b>370,75</b>	<b>5,53</b>	<b>30,02</b>	<b>740,99</b>	<b>7,09</b>	<b>0,19</b>	<b>31,43</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1684</b>	<b>249,17</b>	<b>215,10</b>	<b>926,19</b>	<b>6544,15</b>	<b>1793,13</b>	<b>704,22</b>	<b>3404,05</b>	<b>39,88</b>	<b>1172,78</b>	<b>3306,00</b>	<b>35,70</b>	<b>2,40</b>	<b>217,05</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1695</b>	<b>93,83</b>	<b>88,15</b>	<b>354,98</b>	<b>2517,00</b>	<b>728,51</b>	<b>324,84</b>	<b>1236,18</b>	<b>15,12</b>	<b>386,61</b>	<b>1194,06</b>	<b>138,05</b>	<b>3,56</b>	<b>133,85</b>

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Москва, 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ". Москва, 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М.Н.Корнева