

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»




Д. С. Семикопенко

**Примерное меню в период летних каникул 2021 г. для организации питания
в школьных оздоровительных лагерях с 3-х разовым питанием в образовательных
учреждениях г. Белгорода, Белгородского района, Яковлевского района, г. Шебекино
для возраста обучающихся 7 – 11 лет.**

День: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
151	Каша молочная манная с сахаром	150/5	8,9	12,9	58,2	384,3
ТТК61	Сдобное булочное изд. пр.пр-ва	60	3	3,8	15,5	108,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0
	Итого		12,1	16,8	88,7	554,4
Обед						
50	Икра овощная	60	0,5	2,8	3,5	41,7
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12	85,5
562	Поджарка из свинины	100	13,2	12,7	20,7	249,9
414	Макаронные изделия отварные	150	3,3	4,8	28,1	168,8
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59,4
	Итого		24,9	25,8	114,1	793,5
Полдник						
ТТК3,5	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	30/20/30	10,0	6,8	14,8	160,4
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	Итого		10,2	6,9	36,0	246,9
	Итого за день		47,2	49,5	238,8	1589,5

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК2.5.1	Запеканка из творога, с повидлом	150/5	26	18	30,4	387,6
847	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0,3	6,5	31,3
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8
	Итого		29,9	21,9	55,4	538,3
Обед						
ТТК 3.33	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,5	7,3	36,6
ТТК4.1	Борщ с капустой, со сметаной	200/10	0,8	4	9,1	75,6
ТТК5.50.1	Рулет мясной	90	8,1	12,2	10,1	182,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,2	3,3	24,9	138,1
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	27,8	113
ТТК7.1	Йогурт фруктовый	125	4,6	1,9	11,1	78,8
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого		20,8	22,5	112,0	731,1
Полдник						
439	Омлет паровой с мясом	150	16,9	20,5	2,8	263,3
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	5	0,1	22,4	110,5
	Итого		21,9	20,6	25,2	373,8
	Итого за день		72,6	65,0	192,6	1643,2

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК1.1. 3	Мюсли овсяные с сухофруктами	150	6,3	2,7	28,1	161,9
847	Фрукт (банан)	200	3	1,1	42	192
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15	63
	Итого		9,5	3,9	85,1	413,5
Обед						
79	Салат из капусты б/к	60	0,8	2,9	6,9	56,9
ТТК87.7	Суп с макаронными изделиями	200	2	8,4	19,2	160,8
ТТК26	Наггетсы куриные	90	15	5,4	11,6	155
ТТК54	Рис цветной	150	2,3	12,9	26,9	232,9
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого		24,6	32,7	113,4	846,3
Полдник						
ТТК2.16	Оладьи с повидлом	150/15	8,3	7,5	64	356,7
ТТК7.7	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	2	1,4	27,1	129
	Итого		10,3	8,9	91,1	485,7
	Итого за день		44,4	45,5	289,6	1745,5

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
415	Макароны с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8
ТТК 3.4	Ветчина	30	3,8	5,9	0,5	70,4
ТТК3862	Блиничек п/ф без начинки	40	2,4	1,9	9,0	63,0
945	Чай с молоком	200	3,6	3,2	3,0	55,2
	Итого		17,0	22,2	34,8	407,4
Обед						
ТТК3.24.1	Салат из свежих помидоров и огурцов (с маслом растительным)	60	0,6	3,7	2,2	44,8
ТТК32	Рассольник петербургский со сметаной	200/10	2	5,3	13,1	108,1
ТТК6.18	Котлета нежная	90	7,4	10,3	4,9	141,3
ТТК 6.23.1	Рагу из овощей с маслом	150	2,9	6,2	14,3	123,8
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
ТТК1031	Фрукт (апельсин)	200	3,0	1,0	42,0	192,0
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59,4
	Итого		19,6	27,2	119,4	802,9
Полдник						
	Нан багдадский	100	15,6	11,9	58,4	403,1
ТТК7.2	Йогурт фруктовый	200	8,2	3,0	11,8	107,0
	Итого		23,8	14,9	70,2	510,1
	Итого за день		60,4	64,3	224,4	1720,0

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			Завтрак			
438	Омлет с маслом	150/10	13,8	32,1	2,8	355,3
50	Икра овощная	60	0,5	2,8	3,5	41,7
847	Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	13,1	62,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63
	Итого		5,3	6,2	59,1	317,7
			Обед			
100	Винегрет	60	0,8	3,7	5,1	56,9
ТТК45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	2,6	5,1	15,3	129,5
ТТК4.5	Рыба, тушеная с овощами	130	20,1	9,1	11,4	207,9
472	Пюре картофельное	150	3,4	3,9	19,6	130,6
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8
	Мороженное	80	2,9	6,2	18,4	140,8
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59,4
	Итого		33,5	28,6	113,7	864,9
			Полдник			
ТТК2.23.1	Сырники из п/ф со сметанным соусом	150/10	20,4	10,5	31,7	302,9
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	27,8	112,8
	Итого		20,8	10,5	59,5	415,7
	Итого за день		55,8	42,2	207,2	1598,3

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель молочная)	150	14,2	2	12,5	124,8
ТТК61 943	Сдобное булочное изд. пр.пр-ва Чай с сахаром	60 200	3 0,2	3,8 0,1	15,5 15	108,2 63
	Итого		17,4	5,9	43,0	296,0
Обед						
50	Икра овощная	60	0,5	2,8	3,5	41,7
ТТК39.2 601	Суп картофельный с гречневой крупой Плов из свинины	200 280	1,2 15,9	2,5 14	10,3 45,9	68,5 373,2
859	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
ТТК50 ТТК51	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	20 20 30	1,6 1,5 2	4,8 0,2 0,4	11,8 9,8 11,9	96,8 47 59,4
	Итого		22,9	24,8	114,4	773,1
Полдник						
ТТК3.5 1008	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром Напиток лимонный	30/20/30 200	10,0 0,2	6,8 0,1	14,8 21,2	160,4 86,5
	Итого		10,2	6,9	36,0	246,9
	Итого за день		50,5	37,6	193,4	1316,0

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК7	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	7,1	6	46,4	268
ТТК55	Сыр порц.	20	4,6	5,9	0	71,7
ТТК2	Батон пектиновый	35	2,8	0,9	19,2	96,4
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15	63
	Итого		14,7	12,9	80,6	499,1
Обед						
ТТК 3.33	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,5	7,3	36,6
ТТК40	Солянка "Школьная"	200	6,4	6	8,2	112,4
ТТК18	Колобки мясные с сыром	90	18,1	13,2	5	211,2
ТТК 6.3.1	Капуста тушеная	150	2,4	4	14,1	45,6
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8
ТТК1031	Фрукт (апельсин)	200	3	1	42	192
	Сок фруктовый	200	0	0	15,3	61,2
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого		34,8	25,4	135,8	858,2
Полдник						
415	Макароны с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	Итого		7,4	11,3	43,5	305,3
	Итого за день		48,6	42,7	187,5	1275,9

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК2.5.1	Запеканка из творога, с повидлом	150/5	26	18	30,4	387,6
847	Фрукт (яблоко)	200	1,7	9,7	43,8	269,3
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8
	Итого		31,3	31,3	92,7	777,7
Обед						
ТТК3.15.1	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	60	0,5	5	3,8	62,2
ТТК37	Свекольник со сметаной	250/10	6	5,8	12,8	138,8
ТТК 4.6.2	Фиш-кейк	90	21	7,4	11,4	196,2
472	Пюре картофельное	150	4	4,5	23,5	150,5
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
847	Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	13,1	58,9
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,68
	Итого		35,7	23,9	107,5	798,7
Полдник						
	Кекс творожный	100	9,0	15,0	48,0	363,0
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	5,0	0,1	22,4	110,5
	Итого		14,0	15,1	70,4	473,5
	Итого за день		81,0	70,3	270,6	2049,9

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			Завтрак			
438	Омлет с маслом	150/10	13,8	32,1	2,8	355,3
50	Икра овощная	60	0,5	2,8	3,5	41,7
	Конд. Изд. Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,1
945	Чай с молоком	200	3,6	3,2	3	55,2
	Итого		18,7	44,2	21,8	560,3
			Обед			
ТТК2585	Помидор свежий	60	2,3	0,1	0,7	12,8
4.30.1	Суп с макаронными изделиями с зеленым горошком с/м	200	1,5	6	19,2	136,8
ТТК6.1	Филе, запеченное с ананасом	90	15,1	5,3	6,8	135,3
414	Макаронные изделия отварные	150	3,3	4,8	28,1	168,8
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	27,8	113
847	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	5,6	94
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого		26,9	17,4	109,9	767,1
			Полдник			
ТТК7	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	Итого		4,3	8,8	37,5	246,4
	Итого за день		49,9	61,6	131,7	1327,4

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК5.8.1	Пельмени со сметаной	150/10	14,3	18,2	20,7	339,7
ТТК3	Блинички с начинкой п/ф	100	1,7	9,7	43,8	268,5
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63
	Итого		16,2	28,0	79,5	671,2
Обед						
79	Салат из капусты б/к	60	0,8	2,9	6,9	56,9
ТТК4.20.1	Суп картофельный с клецками	200/20	1,5	1,5	11,7	66,3
590	Жаркое по-домашнему из свинины	230	15,3	7,2	27,7	236,8
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	6,1	12,5	108,4
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого		22,1	18,4	102,7	667,6
Полдник						
ТТК2.16	Оладьи с повидлом	150/15	8,3	7,5	64	356,7
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	Итого		8,5	7,6	85,2	443,2
	Итого за день		46,8	54,0	267,4	1782,0

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)
	Б	Ж	У	
1	47,2	49,5	238,8	1589,5
2	72,6	65,0	192,6	1643,2
3	44,4	45,5	289,6	1745,5
4	60,4	64,3	224,4	1720,0
5	55,8	42,2	207,2	1598,3
6	50,5	37,6	193,4	1316,0
7	48,6	42,7	187,5	1275,9
8	81,0	70,3	270,6	2049,9
9	49,9	61,6	131,7	1327,4
10	46,8	54,0	267,4	1782,0
Всего за 10 дней	557,2	533	2203,2	16047,7

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	Ккал
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	46,2-57,8	47,4-59,3	201,0-251,3	1410,0-1762,5
Итого за весь период	557,2	533	2203,2	16047,7
Среднее значение за период	55,8	53,3	220,3	1604,8

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 7-11 лет на летний период**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 7-11 лет	Среднесуточная норма (нетто, г) 50% (завтрак, обед)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб пшеничный	150	75	750	234	31	516	69		
2	Хлеб ржано-пшеничный	80	40	400	300	75	100	25		
3	Мука пшеничная	15	7,5	75	75	100				
4	Крупы, бобовые	45	22,5	225	225	100				
5	Макаронные изделия	15	7,5	75	75	100				
6	Картофель	187	93,5	935	935	100				
7	Овощи свежие, зелень	280	140	1400	1528	109			128	9
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	925	1636	177			711	77
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	7,5	75	75	100				
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	100	1000	3800	380			2800	280
11	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	35	350	548	157			198	57
12	Цыпленок I кат. (нетто)	35	17,5	175	314	179			139	79
13	Рыба-филе (нетто)	58	29	290	168	58	122	42		
14	Молоко (2,5%)	300	150	1500	1500	100				
15	Творог 9%	50	25	250	250	100				
16	Сыр	10	5	50	93	186			43	86
17	Сметана 15%	10	5	50	127,5	255			77,5	155
18	Масло сливочное	30	15	150	150	100				
19	Масло растительное	15	7,5	75	75	100				
20	Яйцо	шт. (40)	20	200	200	100				
21	Сахар	30	15	150	150	100				
22	Кондитерские изделия	10	5	50	300	600			250	500
23	Чай	1	0,5	5	5	100				
24	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	1	1	100				
25	Соль	3	1,5	15	15	100				
26	Какао-порошок	1	0,5	5	5	100				

Библиография

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, 2008 г.
2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.