

Согласовано:

Директор ДГ МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО КШП «Пеликан»


С.В. Горяев

« » 2023 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*для организации питания детей и подростков
в возрасте с 12 лет и старше в пришкольном
оздоровительном лагере с дневным пребыванием*

(летний каникулярный период 2023 года)

г. Лангепас

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	318,00
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	565				
			20,57	21,67	103,90	741,73
	Обед					25
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,03	3,60	17,60	149,60
ТТК № 22	Плов из птицы*	200	12,50	14,50	33,70	328,40
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр.шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	935				
			26,09	35,34	127,83	1035,20
						35
	Всего		46,66	57,01	231,73	1776,93

60

*-Замена на плов из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №2 - Вторник					
	Завтрак*					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	620				
			21,54	25,23	97,13	758,00
	Обед					25
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176,00
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 21	Рыба с картофелем по-русски	200	24,00	13,00	16,00	280,00
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	190	2,85	0,00	39,90	233,60
	Суммарный объем обеда	1000				
			36,51	35,26	160,09	1046,36
						35
	Всего		58,05	60,49	257,22	1804,36

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №3 - Среда					
	Завтрак*					
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
ТТК № 222	Чизкейк творожный с ягодой	200	15,68	20,20	53,84	462,71
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	Суммарный объем завтрака	550				
			24,20	28,28	105,31	741,89
	Обед					25
ТК № 192 табл 24 сб	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,40
ТТК № 220	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	205,17
ТТК № 209	Рагу из овощей	180	9,00	10,00	28,00	237,00
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Пирожное Чоко-пай 30 гр, шт	1	1,10	5,10	18,60	124,60
	Суммарный объем обеда	920				
			33,85	34,50	167,66	1038,21
						35
	Всего		58,05	62,78	272,97	1780,10

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №4 - Четверг					
	Завтрак*					
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	324,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60
	Булочка сдобная промышленного производства	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	Суммарный объем завтрака	565				
			24,97	25,77	105,04	760,82
	Обед					25
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55
ТТК № 240	Рисовая запеканка с говядиной	200	17,57	24,73	47,28	446,88
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Суммарный объем обеда	810				
			33,84	33,62	173,89	1055,33
						35
	Всего		58,81	59,39	278,93	1816,15

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №5 - Пятница					
	Завтрак*					
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста свежая б/к, яблоко свежее, масло раст)	100	1,00	15,00	10,00	182,00
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00
ТТК № 87 ракл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	620				
			23,40	24,59	99,30	781,65
	Обед					26
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	1000				
			33,10	33,84	166,88	1068,06
						36
	Всего		56,50	58,43	266,18	1849,71

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №6 - Суббота					
	Завтрак*					
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 151	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	36,78	482,00
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00
	Суммарный объем завтрака	550				
			21,70	21,73	83,11	717,68
	Обед					24
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,55	5,80	14,90	117,95
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Сок фруктовый 0,2 л, шт	1	1,00	0,20	20,20	92,00
	Суммарный объем обеда	1100				
			39,45	33,88	146,09	1020,13
						34
	Всего		61,15	55,61	229,20	1737,81

2-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №7 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,00	12,00	48,00	318,00
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	565				
			23,93	24,67	104,04	741,73
	Обед					25
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	20,40	15,80	20,50	306,10
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Пирожное Чоко-пай 30 гр, шт	1	1,10	5,10	18,60	124,60
	Суммарный объем обеда	840				
			33,46	34,34	171,28	1038,80
						35
	Всего		57,39	59,01	275,32	1780,53

2-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №8 - Вторник					
	Завтрак*					
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста свежая б/к, яблоко свежее, масло раст)	100	1,00	15,00	10,00	182,00
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	620				
			23,95	24,30	104,22	739,84
	Обед					25
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,03	3,60	17,60	149,60
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96
ТТК № 209	Рагу из овощей	180	9,00	10,00	28,00	237,00
ТТК № 243	Компот из свежих мандаринов	200	0,43	0,11	24,05	98,74
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Суммарный объем обеда	900				
			34,09	35,05	168,76	1034,80
						35
	Всего		58,04	59,35	272,98	1774,64

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №9 - Среда					
	Завтрак*					
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
ТТК № 172	Творожники Пряженные со сгущенным молоком	200	27,00	29,00	58,60	422,30
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	Суммарный объем завтрака	550				
			31,52	37,08	110,07	768,48
	Обед					26
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,55	5,80	14,90	117,95
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Печенье 50 гр, шт	1	4,13	11,49	22,71	214,10
	Суммарный объем обеда	950				
			35,07	35,98	173,45	1073,62
						36
	Всего		66,59	73,06	283,52	1842,10

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №10 - Четверг					
	Завтрак*					
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
ТТК № 13	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	324,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60
	Булочка сдобная промышленного производства	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	Суммарный объем завтрака	565				
			24,97	25,77	109,04	760,82
	Обед					25
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	1000				
			33,46	34,70	173,94	1032,81
						35
	Всего		58,43	60,47	282,98	1793,63

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №11 - Пятница					
	Завтрак*					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 23	Котлета из птицы*	100	9,38	10,49	16,11	132,62
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	620				
			23,27	25,85	104,52	703,71
	Обед					24
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками	250/15	4,25	4,75	28,32	124,50
ТТК № 273	Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	13,20	40,30	341,90
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	940				
			34,27	35,34	164,78	1036,30
						35
	Всего		57,54	61,19	269,30	1740,01

*-Замена на котлету из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №13 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	318,00
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	565				
			23,57	24,67	103,90	741,73
	Обед					25
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 196	Азу с птицей*	200	17,00	8,00	19,00	351,00
ТТК № 243	Компот из свежих мандаринов	200	0,43	0,11	24,05	98,74
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Печенье 50 гр, шт	1	4,13	11,49	22,71	214,10
	Суммарный объем обеда	860				
			34,48	35,42	163,48	1040,19
						35
	Всего		58,05	60,09	267,38	1781,92
						60

*-Замена на азу с говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №15 - Среда					
	Завтрак*					
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
ТТК № 222	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	Суммарный объем завтрака	550				
			23,28	25,80	104,27	759,42
	Обед					25
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	111,00
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60
ТТК № 208	Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Сок фруктовый 0,2 л, шт	1	1,00	0,20	20,20	92,00
	Суммарный объем обеда	1020				
			34,95	35,24	164,57	1042,59
						35
	Всего		58,23	61,04	268,84	1802,01

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №17 - Пятница					
	Завтрак*					
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	620				
			24,00	24,99	104,05	709,12
	Обед					24
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55
ТТК № 97	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр, шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	925				
			34,52	34,88	174,23	1006,41
						34
	Всего		58,52	59,87	278,28	1715,53