

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 12 лет и старше.**

День: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
151	Каша молочная манная с сахаром	200	9,4	15,4	77,6	486,6
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	61,7
	<b>Итого</b>		<b>12,6</b>	<b>19,3</b>	<b>108,1</b>	<b>656,5</b>
<b>Обед</b>						
50	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,9	69,5
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4	3	15	103
562	Поджарка из свинины	100	13,2	12,7	20,7	249,9
414	Макаронные изделия отварные	180	6	5,4	31,7	199,4
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	90,5
	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	0,4	11,9	59,2
	<b>Итого</b>		<b>28,6</b>	<b>28,9</b>	<b>123,1</b>	<b>866,9</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>6,9</b>	<b>36,0</b>	<b>246,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,4</b>	<b>55,1</b>	<b>267,2</b>	<b>1770,3</b>

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК2.5.1	Запеканка из творога, с повидлом	200	30,5	21,8	36,6	464,6
847	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0,3	6,5	29,9
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8
	<b>Итого</b>		<b>34,4</b>	<b>25,7</b>	<b>61,6</b>	<b>615,3</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 3.33	Кукуруза консервированная	100	2	0,8	12,2	64
ТТК4.1	Борщ с капустой, со сметаной	250/10	1,6	4,3	11,9	92,7
ТТК5.50.1	Рулет мясной	100	10,6	15	11,2	222,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,6	4	29,9	166
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	27,8	112,8
ТТК7.1	Йогурт фруктовый	125	4,6	1,9	11,1	79,9
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	47
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	59,2
	<b>Итого</b>		<b>25,3</b>	<b>26,6</b>	<b>125,8</b>	<b>843,8</b>
<b>Полдник</b>						
439	Омлет паровой с мясом	200	22,5	27,3	3,7	351,1
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	5	0,1	22,4	110,5
	<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>27,4</b>	<b>26,1</b>	<b>461,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>87,2</b>	<b>79,7</b>	<b>213,5</b>	<b>1920,7</b>

День: Среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК1.1. 3	Мюсли овсянные с сухофруктами	200	8,5	3,2	37,5	212,8
847	Фрукт (банан)	200	3	1,1	42	189,9
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15	61,7
	<b>Итого</b>		<b>11,7</b>	<b>4,4</b>	<b>94,5</b>	<b>464,4</b>
<b>Обед</b>						
79	Салат из капусты б/к	100	1,3	4,8	11,5	94,4
ТТК87.7	Суп с макаронными изделиями	250	2,6	10,5	24	200,9
ТТК26	Наггетсы куриные	100	17,9	6,4	12,9	180,8
ТТК54	Рис цветной	180	4,5	15,4	32,3	285,8
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	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>40,1</b>	<b>129,5</b>	<b>1002,36</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК2.16	Оладьи с повидлом	200/15	12,5	10,9	85,3	489,3
ТТК7.7	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	2,0	1,4	27,1	129,0
	<b>Итого</b>		<b>14,5</b>	<b>12,3</b>	<b>112,4</b>	<b>618,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,0</b>	<b>56,9</b>	<b>336,4</b>	<b>2085,7</b>

День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			<b>Завтрак</b>			
415	Макароны с сыром	200/15	8,5	13,7	29,7	276,1
ТТК 3.4	Ветчина	30	3,8	5,9	0,5	70,3
ТТК3862	Блинички п/ф без начинки	40	2,4	1,9	9	62,7
945	Чай с молоком	200	3,6	3,2	3	55,2
	<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>24,7</b>	<b>42,2</b>	<b>464,3</b>
			<b>Обед</b>			
ТТК3.24.1	Салат из свежих помидоров и огурцов (с маслом растительном)	100	1	6,1	3,7	73,7
ТТК32	Рассольник петербургский со сметаной	250/10	2,1	6,8	14,2	126,4
ТТК6.18	Котлета пекная	100	8,2	11,4	5,4	157
ТТК 6.23.1	Рагу из овощей с маслом	180	3,2	6,8	17,2	142,8
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
ТТК1031	Фрукт (апельсин)	200	3	1	42	189
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>32,7</b>	<b>125,4</b>	<b>880,96</b>
			<b>Полдник</b>			
	Нан багдадский	100	15,6	11,9	58,4	403,1
ТТК7.2	Йогурт фруктовый	200	8,2	3,0	11,8	107,0
	<b>Итого</b>		<b>23,8</b>	<b>14,9</b>	<b>70,2</b>	<b>510,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,3</b>	<b>72,4</b>	<b>237,8</b>	<b>1855,4</b>

День: Пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			<b>Завтрак</b>			
438	Омлет с маслом	200/10	16,5	2,84	2,5	101,56
50	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,9	69,5
847	Фрукт (яблоко)	200	0,5	0,5	13,1	58,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,7
	<b>Итого</b>		<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>34,0</b>	<b>291,7</b>
			<b>Обед</b>			
100	Винегрет	100	1,2	6	8,5	92,8
ТТК45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	3,4	6	19,1	144
ТТК4.5	Рыба, тушеная с овощами	130	20,1	9,1	11,4	207,9
472	Пюре картофельное	180	4	4,5	23,5	150,5
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	90,5
	Мороженное	80	2,9	6,2	18,4	141
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>35,3</b>	<b>32,4</b>	<b>124,8</b>	<b>932,26</b>
			<b>Полдник</b>			
ТТК2.23.2	Сырники из п/ф со сметанным соусом	200/15	27,2	14,6	42,3	409,4
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,0	27,8	112,8
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>14,6</b>	<b>70,1</b>	<b>522,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,5</b>	<b>52,4</b>	<b>228,9</b>	<b>1746,1</b>

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
100	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель молочная)	200	20,4	5,9	16,7	201,5
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	61,7
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>9,8</b>	<b>47,2</b>	<b>371,4</b>
<b>Обед</b>						
50	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,9	69,5
ТТК39.2	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,9	3	12,9	86,2
601	Плов из свинины	280	17,9	16,2	45,9	401
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	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>26,9</b>	<b>113,5</b>	<b>797,16</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК3.5	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	30/20/30	10,0	6,8	14,8	160,4
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>6,9</b>	<b>36,0</b>	<b>246,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,0</b>	<b>43,7</b>	<b>196,7</b>	<b>1415,5</b>

День: Вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК7	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/10	8	7	61,9	342,6
ТТК55	Сыр порц.	20	4,6	5,9	0	71,5
ТТК2	Батон пектиновый	35	2,8	0,9	19,2	96,1
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15	61,7
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>13,9</b>	<b>96,1</b>	<b>571,9</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 3.33	Кукуруза консервированная	100	2	0,8	12,2	64
ТТК40	Солянка "Школьная"	250	7,2	8	10,3	142
ТТК18	Колобки мясные с сыром	100	22,6	17,2	5,6	267,6
ТТК 6.3.1	Капуста тушеная	180	3,8	5,8	16,9	135
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	90,5
ТТК1031	Фрукт (апельсин)	200	3	1	42	189
	Сок фруктовый	200	0	0	15,3	61,2
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>42,3</b>	<b>33,5</b>	<b>146,2</b>	<b>1054,9</b>
<b>Полдник</b>						
415	Макароны с сыром	200/15	8,5	13,7	29,7	276,1
859	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	<b>Итого</b>		<b>8,7</b>	<b>13,8</b>	<b>50,9</b>	<b>362,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,2</b>	<b>55,3</b>	<b>207,4</b>	<b>1559,5</b>



День: Среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК2.5.1	Запеканка из творог, с повидлом	200/5	30,5	21,8	36,6	464,6
ТТК3	Блинчики с начинкой п/ф	100	1,7	9,7	43,8	269,3
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8
	<b>Итого</b>		<b>35,8</b>	<b>35,1</b>	<b>98,9</b>	<b>854,7</b>
<b>Обед</b>						
ТТК3.15.1	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	100	1	6,9	3,8	81,3
ТТК37	Свекольник со сметаной	250/10	6,6	6,8	12,8	138,8
ТТК 4.6.2	Фиш-кейк	100	23,8	10,1	11,4	231,7
472	Пюре картофельное	180	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	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>39,6</b>	<b>29,4</b>	<b>107,5</b>	<b>853,26</b>
<b>Полдник</b>						
	Кеке творожный	150	13,5	22,5	72,0	544,5
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	5	0,1	22,4	110,5
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>22,6</b>	<b>94,4</b>	<b>655,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>93,9</b>	<b>87,2</b>	<b>300,8</b>	<b>2363,0</b>

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			<b>Завтрак</b>			
438	Омлет с маслом	200/10	16,5	2,84	2,5	101,56
50	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,9	69,5
	Конд. Изд. Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,1
945	Чай с молоком	200	3,6	3,2	3	55,2
	<b>Итого</b>		<b>21,8</b>	<b>16,8</b>	<b>23,9</b>	<b>334,4</b>
			<b>Обед</b>			
ТТК2585	Помидор свежий	100	3,8	0,2	1,2	21,8
4.30.1	Суп с макаронными изделиями с зеленым горошком с/м	250	2,4	8,6	24	183
ТТК6.1	Филе, запеченное с ананасом	100	14,5	5,6	7,6	138,8
414	Макаронные изделия отварные	180	3,9	5,4	33,7	199
868	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	27,8	112,8
847	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	5,6	31
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		<b>29,3</b>	<b>20,9</b>	<b>121,6</b>	<b>791,96</b>
			<b>Полдник</b>			
ТТК8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/10	8	7	61,9	342,6
859	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	<b>Итого</b>		<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>83,1</b>	<b>429,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,3</b>	<b>37,8</b>	<b>145,5</b>	<b>1126,3</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
			<b>Завтрак</b>			
		200/10	20,0	29,2	27,6	452,9
	Пельмени со сметаной	200	0,5	0,5	13,1	58,9
847	Фрукт (яблоко)	200	0,2	0,1	15	61,7
943	Чай с сахаром		24,1	32,9	43,7	570,8
	<b>Итого</b>					
			<b>Обед</b>			
79	Салат из капусты б/к	100	1,3	4,8	11,5	94,4
ТТК4.20.1	Суп картофельный с клецками	250/20	2,2	3,1	14,6	95,1
590	Жаркое по-домашнему из свинины	280	17,2	10,4	33,7	297,2
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	90,5
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	6,1	12,5	108,1
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,88
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	11,9	58,68
	<b>Итого</b>		25,2	25,0	116,2	790,86
			<b>Полдник</b>			
ТТК2.16	Оладьи с повидлом	200/15	12,5	10,9	85,3	489,3
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5
	<b>Итого</b>		12,7	11,0	106,5	575,8
	<b>Итого за день</b>		58,6	65,9	278,4	1940,2

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	
				1770,3
1	51,4	55,1	267,2	1920,7
2	87,2	79,7	213,5	2085,7
3	57,0	56,9	336,4	1855,4
4	63,3	72,4	237,8	1746,1
5	64,5	52,4	228,9	1415,5
6	59,0	43,7	196,7	1559,5
7	58,2	55,3	207,4	2363,0
8	93,9	87,2	300,8	1126,3
9	59,3	37,8	145,5	1940,2
10	58,6	65,9	278,4	17782,7
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>652,4</b>	<b>606</b>	<b>2412,6</b>	

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 12 лет и старше. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,3	1632,0-2040,0
Итого за весь период	652,4	606	2412,6	17782,7
Среднее значение за период	65,2	60,6	241,3	1778,3

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней  
для организации питания детей 12 лет и старше на летний период**

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 12 лет и старше	Среднесуточная норма (нетто, г) 50% (завтрак, обед)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб пшеничный	200	100	1000	234	23	766	77		
2	Хлеб ржано-пшеничный	120	60	600	300	75	300	15		
3	Мука пшеничная	20	10	100	100	100				
4	Крупы, бобовые	50	25	250	250	100				
5	Макаронные изделия	20	10	100	100	100				
6	Картофель	187	93,5	935	935	100				
7	Овощи свежие, зелень	320	160	1600	1600	100			711	77
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	925	1636	177				
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	10	100	100	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	100	1000	3800	380			2800	280
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	39	390	548	141			158	41
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	53	26,5	265	314	119			49	19
13	Рыба-филе (нетто)	77	38,5	385	168	44	217	56		
14	Молоко (2,5%)	350	175	1750	1750	100				
15	Творог 9%	60	30	300	300	100			18	24
16	Сыр	15	7,5	75	93	124			77,5	155
17	Сметана 15%	10	5	50	127,5	255				
18	Масло сливочное	35	17,5	175	175	100				
19	Масло растительное	18	9	90	90	100				
20	Яйцо	1шт. (40)	20	200	200	100				
21	Сахар	35	17,5	175	175	100			315	420
22	Кондитерские изделия	15	7,5	75	390	520				
23	Чай	2	1	10	10	100				
24	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,15	1,5	1,5	100				
25	Соль	5	2,5	25	25	100				
26	Какао-порошок	1,2	0,6	6	6	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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.