

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СШ № 30  
(наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

"10" сентября 2024 г.

**Основное пятидневное меню**  
для детей и подростков различного возраста,  
с дневным пребыванием в оздоровительном лагере  
в муниципальном образовательном учреждении  
(завтрак, обед)

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 № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
	Фрукты свежие (яблоки)	173	0,7	0	14,8	76
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,4</b>	<b>32,9</b>	<b>86,8</b>	<b>759</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>743</b>				

**Обед**

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,2	6,2	13,2	116
ТТК № 50	Гуляш из птицы	160	19,5	23	8,3	268
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; вареные: морковь или свекла; соленые: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,9</b>	<b>38,3</b>	<b>127,3</b>	<b>983</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>995</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>59,3</b>	<b>71,2</b>	<b>214,1</b>	<b>1742</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	100	9,5	18,7	28,7	222
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
	Фрукты свежие (яблоки)	218	0,8	0	18,7	96
693/04	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,9</b>	<b>35,8</b>	<b>120</b>	<b>838</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>788</b>				

Обед

82/11; ТТК № 70	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками мясными	250/22	6,7	5,2	9,4	142
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	100	16,1	15,1	15,1	262
514-III / 04	Бобовые отварные	180	12,4	11,3	40,1	306
422/02	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>42,4</b>	<b>36,7</b>	<b>138,6</b>	<b>1078</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>942</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>68,3</b>	<b>72,5</b>	<b>258,6</b>	<b>1916</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
111	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 (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
	Фрукты свежие (яблоки)	202	0,8	0	17,2	88
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,2</b>	<b>29</b>	<b>114,7</b>	<b>818</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>757</b>				

Обед

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с рисом с филе птицы отварным	250/18	4,8	4,1	14,5	110
ТТК № 64	Зразы рыбные рубленые (из филе)	100	12,8	13,2	11	210
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
ТТК № 136	Капуста квашеная промышленного изготовления (порциями)	100	1,8	0,1	3	23
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,6</b>	<b>26,3</b>	<b>129,6</b>	<b>867</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>948</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>52,8</b>	<b>55,3</b>	<b>244,3</b>	<b>1685</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------



ДЕНЬ 4

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 № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,2	12	28,8	266
	Фрукты свежие (яблоки)	206	0,8	0	17,7	90
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21</b>	<b>23,4</b>	<b>90</b>	<b>747</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>783</b>				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/10/15	3,8	8,8	9	127
ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром	120	22,6	24	33,7	412
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; вареные: морковь или свекла; соленые: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,6</b>	<b>41,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1138</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>975</b>				

**ВСЕГО:** 60,6 65,3 238,5 1885

ДЕНЬ 5

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники	100	17	10,4	21,6	247
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	180/10	6,7	12,6	26	246
	Фрукты свежие (яблоки)	222	0,9	0	19,1	97
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,2</b>	<b>23,7</b>	<b>99,3</b>	<b>736</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>752</b>				

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/20	8,7	6,8	16,3	157
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	280	16	25,7	24,4	431
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; вареные: морковь или свекла; соленые: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,6</b>	<b>34,2</b>	<b>114,8</b>	<b>923</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>950</b>				

**ВСЕГО:** 58,8 57,9 214,1 1659

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю:	59,96	64,44	233,92	1777,40
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при двухразовом питании должна составлять (55 - 60%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	42 - 46	43 - 47	184 - 201	1292 - 1410
12 лет и старше:	49,5 - 54	50,6 - 55	210 - 229	1496 - 1632

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.

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 (завтрак, обед)

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	139,9
Мука пшеничная	15	20	8,36
Крупы, бобовые	45	50	49,26
Макаронные изделия	15	20	26,46
Картофель	187	187	112,9
Овощи свежие, зелень	280	320	186,1
Фрукты (плоды) свежие	185	185	205,8
Фрукты (плоды) сухие	15	20	15
Соки	200	200	0
Мясо 1 кат.	70	78	5 +55,5=60,5 г (замена. Прилож.11)
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	53	133,1 - 79,6 (в говядину)
Рыба-филе	58	77	19,6
Молоко	300	350	220,86
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	24,6
Сыр	10	15	4
Сметана	10	10	5,3
Масло сливочное	30	35	21,9
Масло растительное	15	18	11,4
Яйцо, шт.	1	1 (40 г)	41,16 г
Сахар	30	35	47,7
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	0,6
Какао-порошок	1	1,2	0,8
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	0
Крахмал	3	4	0
Соль	3	5	2,8
Специи	2	2	0,006

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 79,6г (из них 53,8 г - филе птицы), переведены в мясо говядины (55,5 г).