

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А. Пановым



Согласовано

директором

_____ (фамилия, имя, отчество)

_____ (подпись)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Брянска
на период летней оздоровительной кампании 2023 года**

Дата подписания « 25 » мая 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Омлет с сыром	55	7,13	8,15	0,96	106,00	№211-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>485</i>	<i>17,36</i>	<i>15,89</i>	<i>69,49</i>	<i>492,00</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>485</i>	<i>15,79</i>	<i>19,74</i>	<i>71,64</i>	<i>529,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>21,74</i>	<i>26,34</i>	<i>116,54</i>	<i>801,74</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1245</i>	<i>39,10</i>	<i>42,23</i>	<i>186,02</i>	<i>1 293,74</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1245</i>	<i>37,53</i>	<i>46,08</i>	<i>188,18</i>	<i>1 330,74</i>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>24,14</i>	<i>38,13</i>	<i>97,39</i>	<i>833,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1215</i>	<i>36,09</i>	<i>54,32</i>	<i>171,53</i>	<i>1 325,70</i>	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>594</i>	<i>12,97</i>	<i>12,96</i>	<i>102,88</i>	<i>583,40</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,50	№203-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>29,22</i>	<i>32,32</i>	<i>113,22</i>	<i>874,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1341</i>	<i>42,19</i>	<i>45,28</i>	<i>216,10</i>	<i>1 458,15</i>	

ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>14,44</i>	<i>12,06</i>	<i>78,95</i>	<i>484,10</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>715</i>	<i>21,69</i>	<i>40,52</i>	<i>91,88</i>	<i>825,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1160</i>	<i>36,12</i>	<i>52,58</i>	<i>170,83</i>	<i>1 309,55</i>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Картофель тушёный подомашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>21,59</i>	<i>18,34</i>	<i>104,81</i>	<i>679,34</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1225</i>	<i>33,54</i>	<i>34,53</i>	<i>178,95</i>	<i>1 171,94</i>	

НЕДЕЛЯ 2**ДЕНЬ 1**

Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>469</i>	<i>15,28</i>	<i>12,74</i>	<i>96,39</i>	<i>563,10</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>30,17</i>	<i>20,47</i>	<i>104,45</i>	<i>731,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1249</i>	<i>45,45</i>	<i>33,21</i>	<i>200,84</i>	<i>1 294,18</i>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	50/10	9,48	7,72	13,92	163,00	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>490</i>	<i>19,82</i>	<i>17,98</i>	<i>79,98</i>	<i>563,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>21,57</i>	<i>35,86</i>	<i>92,88</i>	<i>790,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1245</i>	<i>41,39</i>	<i>53,84</i>	<i>172,86</i>	<i>1 353,25</i>	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ГТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Апельсин свежий (порция)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>25,63</i>	<i>21,71</i>	<i>108,60</i>	<i>748,98</i>	
Итого за день		1210	37,58	37,90	182,75	1 241,58	

ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,42</i>	<i>16,65</i>	<i>78,13</i>	<i>509,50</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>21,15</i>	<i>31,87</i>	<i>90,97</i>	<i>739,43</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1215</i>	<i>32,57</i>	<i>48,52</i>	<i>169,10</i>	<i>1 248,93</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>14,26</i>	<i>18,46</i>	<i>68,83</i>	<i>501,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,50	№203-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>742</i>	<i>36,32</i>	<i>16,99</i>	<i>111,10</i>	<i>753,53</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1197</i>	<i>50,58</i>	<i>35,45</i>	<i>179,93</i>	<i>1 255,13</i>	
Среднее значение за период		1 230	39,46	43,79	182,89	1 295,21	
Среднее значение за период (2-й вариант)		1 230	39,30	44,17	183,11	1 298,91	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.