

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ *Людмила Владимировна В.И.*
 генеральный директор *Евгений Александрович Горобченко*

Ханты-Мансийский автономный округ
 Югория
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ЛИЦЕЙ
 ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА
 ХИСТАИЛИНА
 АСИЯТИИ
 ИВАНОВИЧА

Ханты-Мансийский автономный округ
 Югория
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ЛИЦЕЙ
 ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА
 ХИСТАИЛИНА
 АСИЯТИИ
 ИВАНОВИЧА
 Генеральный директор
 Евгений Александрович Горобченко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на осенний лагерь 12 лет и старше

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 День																
Завтрак																
Сосиски отварные	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,09	4,24	40,43	223,65	14,60	8,98	49,91	0,91	19,44	21,87	0,87	0,09	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	19,95	0,11	0,01	3,68	
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,00	0,00	10,95	41,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		560	21,46	20,23	84,40	602,75	16,92	11,92	53,73	1,07	19,44	41,82	1,48	0,10	3,68	
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,70	4,57	9,88	84,35	32,31	18,02	39,65	0,67	0,00	204,68	2,35	0,05	12,14	
Сметана	ТТК	12	0,30	1,58	0,39	17,21	9,30	0,94	6,37	0,02	7,20	12,84	0,04	0,00	0,02	
Говядина отварная для I блюда	ТТК	5	2,05	1,46	0,09	21,62	1,65	2,22	16,45	0,28	0,00	9,01	0,05	0,01	0,02	
Огурец свежий	ТТК	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,75	8,23	0,12	0,00	2,00	0,02	0,01	1,96	
Плов из индейки	ТТК	250	20,72	16,18	55,85	451,14	24,13	54,35	257,23	1,93	6,38	283,86	6,48	0,08	1,04	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Яблоко	ТТК	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая негазированная	ТТК	200														
Итого за прием		1 092	30,23	25,11	127,53	841,32	116,31	105,54	364,32	5,80	13,58	633,98	10,24	0,18	25,50	
Итого за день		1 652	51,69	45,34	211,93	1 444,07	133,23	117,46	418,06	6,87	33,02	675,80	11,72	0,28	29,17	
2 День																
Завтрак																
Наггетсы из птицы	ТТК	100	21,37	7,93	10,27	198,96	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	2,64	0,00	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,44	161,71	242,96	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00	
Овощная нарезка	ТТК	50	0,49	0,04	2,91	12,36	11,00	11,31	21,10	0,28	0,00	502,50	0,13	0,02	1,50	
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,18	0,01	46,53	177,21	1,32	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	п/п	15	0,11	0,03	11,88	45,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		615	35,77	15,52	149,73	857,15	31,76	173,02	264,16	5,85	24,00	531,11	3,48	0,36	1,50	
Обед																
Суп гороховый	ТТК	250	5,42	4,86	19,82	140,04	29,66	29,14	72,94	1,74	0,00	201,78	2,41	0,18	4,20	
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,65	28,68	15,49	1,56	10,61	0,04	12,00	21,40	0,07	0,00	0,03	
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	12,01	0,07	0,01	0,03	

Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	14,85	1,94	3,92	84,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная	ТТК	200													
Итого за прием		1 080	38,36	34,50	89,67	808,00	58,63	75,79	312,17	4,29	1,20	121,54	7,63	0,37	20,11
Итого за день		1 680	64,74	45,08	177,17	1 258,68	223,50	110,60	502,46	5,55	32,44	659,77	8,39	0,45	24,54
5 День															
Завтрак															
Рыба тушенная в томате с овощами	ТТК	100	12,16	2,44	3,91	84,02	31,88	35,88	131,73	0,71	5,92	303,56	1,22	0,07	3,37
Рис с куркумой	ТТК	200	4,66	4,44	48,88	254,83	12,69	30,86	94,26	0,68	14,40	27,12	0,34	0,04	0,01
Какао с молоком	ТТК	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,69	85,22	0,68	10,44	19,23	0,01	0,03	0,45
Печенье Злаковое	ТТК	50	1,70	4,57	14,17	213,08	13,52	14,63	56,20	0,75	7,50	13,00	3,03	0,06	0,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		600	24,97	14,80	104,04	754,44	153,61	103,06	367,41	2,82	38,26	362,91	4,60	0,20	3,84
Обед															
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	1,25	3,44	7,86	65,36	18,47	12,96	29,67	0,47	0,00	206,82	1,77	0,04	6,40
Говядина отварная для I блюда	ТТК	15	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	12,01	0,07	0,01	0,03
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	100	0,38	4,94	1,60	51,42	14,48	6,47	18,13	0,29	0,00	20,70	2,29	0,01	5,44
Биточек Нежный	ТТК	100	12,65	17,28	9,76	245,71	9,35	17,08	97,20	1,15	11,71	22,65	2,61	0,19	0,03
Макаронны отварные	ТТК	200	7,52	5,23	49,91	276,11	18,02	11,09	61,62	1,12	24,00	27,00	1,08	0,11	0,00
Напиток Минутка	ТТК	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,00	0,40	0,11	0,01	2,00
Хлеб Прибсржный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная	ТТК	200													
Итого за прием		1 120	29,01	33,78	111,25	860,58	70,30	54,60	235,64	4,63	35,71	289,58	7,93	0,37	13,90
Итого за день		1 720	53,98	48,59	215,29	1615,03	223,91	157,65	603,05	7,45	73,97	652,49	12,53	0,58	17,74
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	601	26,48	18,15	105,20	684,79	94,22	78,12	232,49	2,78	29,26	327,68	3,48	0,23	9,02
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	1 096	30,93	28,80	105,91	795,94	122,91	82,88	340,82	5,96	810,20	1830,13	7,67	14,97	27,65
Среднедневное значение за 1 неделю		1 697	57,41	46,95	211,11	1480,73	217,13	161,00	573,32	8,74	839,46	2157,81	11,15	15,19	36,67

Стоимость питания 345,62 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Дели Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный технолог

М.А. Трашкова