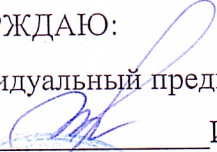


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель


И.В. Шепеленко

« _____ » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №1


Н.М. Звездина

« _____ » _____ 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

летнего оздоровительно лагеря учащихся МБОУ СШ № 1

г. Дзержинска на 2024 год.

Руководитель школьного лагеря



К.А. Микин

День 1

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	209/2017	Яйцо вареное	1/40	4,76	4,04	0,24	56,56
	173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,78	13,19	43,19	330,95
	383/2017	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,5	3,38	22,56	134,5
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Фрукт по сезону	1/250	3,45	7,15	48,3	111
		Итого:	750	26,20	28,43	141,20	765,65
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6
	82/2017	Борщ с капустой, картофелем, мясом	10/240	4,32	4,19	11,29	98,22
	295/2017	Котлета рубленая их филе куриного с соусом	75/25	16,49	6,43	11,24	168,8
	139/2017	Капуста тушеная	1/180	3,86	5,47	16,91	131,9
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	888	34,30	16,72	77,17	573,29
	Итого за день:	1638	60,50	45,15	218,37	1338,94	

День 2

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59
	380/2014	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	3,12	2,48	11,84	82,09
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	5,3	12,6	64
		Итого:	610	16,72	21,01	85,42	558,32
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6
	102/2017	Суп картофельный гороховый с мясом	10/240	7,71	4,59	17,44	140,19
	234/2017	Котлеты рыбные	1/100	15,19	9,71	13,58	202,8
	139/2014	Картофель тушеный	1/180	3,59	11,14	26,73	220,83
	349/2017	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,38	0	30,7	124,3
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	878	36,32	28,10	145,97	979,82
	Итого за день:	1488	53,04	49,11	231,39	1538,14	

День 3

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	210/2017	Омлет натуральный	1/105	10,36	11,82	1,8	155,48
	174/2017	Каша вязкая молочная рисова с маслом	200/10	7,42	12,28	42,77	311,51
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	565	22,58	24,79	86,48	660,21
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6
	99/2017	Суп из овощей с мясом	10/240	4,64	6,19	10,56	115,24
	260/2017	Гуляш из говядины	50/50	14,19	14,81	4,3	200,12
	302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9,78	6,97	43	273,93
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	878	38,06	30,63	126,98	926,99
	Итого за день:	1443	60,64	55,42	213,46	1587,20	

День 4

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ТТК	Горячий бутерброд с весчиной	1/50	5,03	3	16,55	113,59
	223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/25	23,26	15,97	34,78	376,48
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	338/2017	Фрукт по сезону	1/200	2,1	5,7	13,9	92,00
		Итого:	595	30,48	24,69	80,23	642,65
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	96/2017	Рассольник Ленинградский	1/250	2,20	4,01	15,41	106,21
	268/2017	Биточки из говядины с соусом	75/25	14,03	13,33	13,05	223,49
	494/1996	Сложный гарнир	1/180	3,79	5,38	20,57	145,44
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,00	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	878	29,56	25,40	121,55	827,42
	Итого за день:	1473	60,04	50,09	201,78	1470,07	

День 5

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		Продукт йогуртный	1/100	2,40	4,70	14,00	110,00
	175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	575	14,69	17,95	89,98	582,81
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5,45	2,38	18,21	115,75
	289/2017	Рагу из курицы	50/50	16,50	5,42	3,48	128,24
	304/2017	Рис отварной	1/180	4,33	6,46	43,67	250,08
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
	338/2017	Фрукт по сезону	1/250	3,45	7,15	48,3	111
		Итого:	1078	39,36	24,10	186,48	959,03
	Итого за день:	1653	54,05	42,05	276,46	1541,84	

День 6

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	204/2017	Макароны отварные с сыром	1/180	10,41	12,52	33,78	289,64
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,00	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
	338/2017	Фрукт по сезону	1/200	2,1	3,7	13,9	92,00
		Итого:	630	17,31	16,91	89,59	574,86
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	82/2017	Борщ с капустой, картофелем, мясом	10/240	4,32	4,19	11,29	98,22
	284/2017	Запеканка картофельная с мясом	1/200	17,44	18,28	24,31	323,90
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	598	31,21	25,13	104,72	759,82
	Итого за день:	1228	48,52	42,04	194,31	1334,68	

День 7

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	210/2017	Омлет натуральный	1/105	10,36	11,82	1,80	155,48
	173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,78	13,19	43,19	330,95
	383/2017	Какао с молоком сгущенное	1/200	3,5	3,38	22,56	134,5
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	630	28,35	29,06	94,46	753,57
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	10/230/10	4,64	7,13	8,05	113,20
	239/2017	Тефтели рыбные	100/25	13,11	9,50	16,30	203,30
	ТТК	Картофель запеченный	1/180	3,59	11,14	26,73	220,83
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	913	30,97	30,46	123,90	891,29
	Итого за день:	1543	59,32	59,52	218,36	1644,86	

День 8

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		Продукт йогуртный	1/100	2,40	4,70	14,00	110,00
	173/2017	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,48	14,16	37,67	316,18
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,30	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	585	16,77	19,56	93,88	621,08
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	96/2017	Рассольник Ленинградский	1/250	2,20	4,01	15,41	106,21
	268/2017	Биточки из говядины с соусом	75/25	14,03	13,33	13,05	223,49
	143/2017	Рагу из овощей	1/180	2,38	6,32	13,61	120,50
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	878	28,06	26,32	111,19	787,90
	Итого за день:	1463	44,83	45,88	205,07	1408,98	

День 9

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	210/2017	Омлет натуральный	1/53	5,18	5,91	0,89	77,74
	120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	8,28	8,11	24,24	203,64
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,00	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	553	18,26	14,71	67,04	474,60
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	99/2017	Суп из овощей с мясом	10/240	4,64	6,19	10,56	115,24
	ТТК	Курица, тушеная в соусе	50/50	15,23	9,09	3,04	151,82
	312/2017	Пюре картофельное	1/180	3,7	5,95	23,98	163,64
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	2,3	12,6	64,00
	Итого:	1028	34,51	26,21	122,70	846,98	
	Итого за день:	1581	52,77	40,92	189,74	1321,58	

День 10

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	210/2017	Макароны отварные с сыром	1/180	10,41	12,52	33,78	289,64
	120/2017	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/25	23,26	15,97	34,78	376,48
	376/2017	Нектар	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	575	38,38	29,16	119,47	894,76
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	99/2017	Суп картофельный гороховый с мясом	10/240	7,93	6,50	18,18	161,17
	ТТК	Жаркое по-домашнему	1/200	9,75	17,45	22,38	284,27
	342/2017	Компот из яблок и вишни	1/200	0,28	0,16	27,65	113,05
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	2,3	12,6	64,00
	Итого:	748	28,81	29,07	138,33	914,19	
	Итого за день:	1323	67,19	58,23	257,80	1808,95	

День 11

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		Продукт йогуртный	1/100	2,40	4,70	14,00	110,00
	175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	7,49	1,56	34,07	279,59
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,00	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	575	14,69	6,95	89,98	582,81
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами	20/230	4,99	5,95	7,35	102,70
	291/2017	Плов с филе куриным	1/200	19,77	6,81	37,69	290,68
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	798	34,21	15,42	114,16	731,08
	Итого за день:	1373	48,90	22,37	204,14	1313,89	

День 12

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	209/2017	Яйцо вареное	1/40	5,07	4,6	0,28	63,00
	15/2017	Сыр	1/30	7,80	8,04	0,00	105,90
	173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,78	13,19	43,19	330,95
	376/2017	Чай с лимоном	1/200	0,18	0,03	15,30	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	530	27,54	26,53	85,68	694,75
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	82/2017	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной	10/230/10	4,55	5,44	11,48	111,15
	295/2017	Котлеты рубленые из филе куриного с соусом	75/25	16,49	6,43	11,24	168,80
	139/2017	Капуста тушеная	1/180	3,86	5,47	16,91	131,90
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
	Итого:	878	34,35	20,00	108,75	749,55	
	Итого за день:	1408	61,89	46,53	194,43	1444,30	

День 13

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	222/2017	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/20	21,7	15,11	42,41	392,97
	120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	8,28	8,11	24,24	203,64
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,00	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Итого:	650	34,78	23,91	108,56	789,83
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	10/230/10	4,64	7,13	8,05	113,20
	394/1996	Жаркое по-домашнему	1/200	11,95	12,84	22,45	247,87
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
		Итого:	798	26,13	22,65	103,02	713,35
	Итого за день:	1448	60,91	46,56	211,58	1503,18	

День 14

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	174/2017	Каша вязкая молочная	200/10	7,42	12,28	42,77	34,51
		Нектар	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,91	132,64
		Фрукт по сезону	200	2,10	1,70	13,90	92,00
		Итого:	660	14,23	14,65	107,58	355,15
Обед	24/1996	Овощи сезонные	1/60	0,51	0,06	0,9	6,00
	103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5,45	2,38	18,21	115,75
	260/2017	Гуляш из говядины	50/50	14,19	14,81	4,30	200,12
	494/1996	Сложный гарнир	1/180	3,79	5,38	20,57	145,44
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,11
		Хлеб ржаной	1/48	5,17	2,06	35,09	179,59
	Итого:	878	32,97	25,25	115,60	813,59	
	Итого за день:	1538	47,20	39,90	223,18	1168,74	
	Итого за 14 дней:		779,8	643,77	3040,07	20425,35	

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности по ведомости контроля за рационом питания в школьном летнем лагере.

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Отклонение за 14 дней, грамм	Вид пищевой продукции - заменитель	Количество продукта заменителя, грамм	Результат замены
Творог	- 98	Филе цыплят переведенное на Мясо (говядина)	80	Творог заменяется мясом (говядина) в полном объеме
Соки витаминизированные, напитки	- 280	Фрукты свежие	210	Соки заменены на фрукты свежие в полном объеме

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 14 дней	Фактически выдано за 14 дней	Отклонение от нормы
Творог	420	322	- 98
Филе цыплят	294	370	+ 76
Соки витаминизированные, напитки	1680	1400	- 280
Фрукты свежие	1554	1792	+ 238