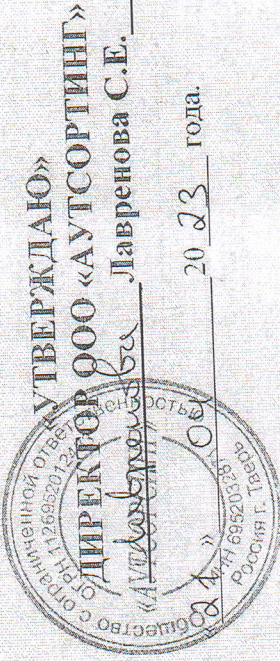


«СОГЛАСОВАНО»

Директор М.В. Смирнова



«21» августа 20 23 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «АУТСОРТИНГ»

Лавренова С.Е.

20 23 года.

10 дневное меню завтраков и обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (лагере труда и отдыха) с дневным пребыванием.

Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний
Возрастная категория: 14-17 лет

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10.76	16	47.8	378.5
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	610	21.33	33.08	85.18	732.56
	День №1 ОБЕД					
	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	100	3	6	38	220
53	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.5	5	7.5	125
88	Рис отварной	180	3.9	7.2	43.2	252
304	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14	10	14	204
278	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
389	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
б/н	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.32	29.23	141.04	984.9
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1490	48.65	62.31	226.22	1717.46
210	Омлет натуральный	200	18	34	4	386
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6

б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	565	24.96	41.52	38.26	614.8
	ДЕНЬ 2 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.12	5.7	12.2	100.1
82	Борщ на курином бульоне	250	2.5	5.25	11	138.75
309	Макаронны отварные	180	6.66	5.4	31.86	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина) с соусом (60/40)	100	8.2	11.1	9.4	174.22
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	20.61	28.27	109.72	829.01
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1445	45.57	69.79	147.98	1443.81
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
294	Котлета рубленная из мяса птицы с соусом(60/40)	100	13.9	6.9	3.1	222
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Вафли	36	1.12	9.8	20.4	185.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	546	34.15	26.18	99.89	843.24
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.75	5.25	10.75	105.75
255	Печень по строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
302	Каша гречневая	180	2.34	9.36	12.96	309.24
342	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.1	33.8	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	820	19.41	23.68	80.77	800.05
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1366	53.56	49.86	180.66	1643.29
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					

174	Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным)	250	7	12.75	49.5	366
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	8.62	12.91	95.61	603.3
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1.66	6.7	4.9	83.4
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	6.75	6.5	20.75	185.25
143	Овощное рагу	180	6.66	5.4	31.86	202.14
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/40)	100	15.4	6.9	3.1	222
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.49	26.53	98.95	876.69
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1510	36.11	35.75	193.66	1479.99
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	180/20	29.2	22.2	56	540
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
б/н	Батон нарезной	30	1.52	0.84	15.51	85.8
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
б/н	Пряники	36	0.84	0.8	8.5	68.68
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	581	38.64	33.37	101.76	878.74
20	Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.26	7.38	46.44	292.5
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	11.7	12.6	3.78	174.96
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20.7	88.2
б/н	Батон нарезной	20	1.5	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	25.78	21.5	90.22	775.86
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1421	57.24	42.9	165.13	1654.6

ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК									
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 180/20	200	16	30,4	3,2	359,6			
382	Какао с молоком	200	1,3	1,3	19	94,7			
6/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			
6/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,34	57,2			
338	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5			
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	19,9	32,42	80	624			
ДЕНЬ 6 ОБЕД									
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,07	3,1	6,6	54,06			
82	Борщ на курином бульоне	250	2,08	4,1	8,7	111			
304	Рис отварной	180	4,32	6,48	44,1	251,64			
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	15,9	6,9	3,1	222			
342	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,8	114,6			
6/н	Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,34	57,2			
6/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	870	19,74	20,26	109,74	748,85			
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1470	39,64	52,68	189,74	1474,83			
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК									
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	250	7,5	12,5	40,3	297,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	11,95	83,26			
6/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8			
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54			
14	Масло сливочное	10	1,68	1,6	8,5	66			
338	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47			
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	605	22,76	18,96	83,79	633,56			
ДЕНЬ 7 ОБЕД									
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22			
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,75	5,25	8	124,75			
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15,4	37,18	20,9	481,58			
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84,7			
6/н	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	57,2			
6/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	820	23,23	43,3	70,16	812,23
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1336	45,99	62,26	153,95	1445,79
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом сливочным)	250	7.5	10.06	49.38	340.9
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.8	14.49	70.14
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	10.01	12.81	94.47	562.54
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макаронны отварные	180	5.52	4.52	26.54	202,14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	156.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	19.15	22.54	94.7	736,64
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1510	29.16	45.08	187.17	1299.18
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
222	Пудинг из творога с молоком гущеным180/20	200	29.6	21.2	52.4	520.4
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	30.16	22.87	78.07	585.62
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.07	3.1	6.6	54.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8

б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	28,79	26,03	129,64	837,95
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1430	58,95	48,9	207,71	1423,57
	ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК					
	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	13,9	6,9	3,1	222
294	Картофельное пюре	180	8,6	6,09	38,64	243,8
312	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	11,95	83,26
379	Батон нарезной	30	2,37	0,8	14,49	70,14
б/н	Пряник	36	0,84	0,8	8,5	68,68
б/н	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	546	28,91	17,29	76,68	687,88
	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	0,64	0,12	2,28	13,2
71	Суп овощной на курином бульоне	250	1,44	4,21	8,55	84,68
99	Плов из мяса свинина	250	22,5	11,25	47,5	453,25
265	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,7
389	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Фрукты свежие по сезону	100				735,03
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	950	28,56	16,25	95,99	1422,91
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1496	57,47	33,54	172,67	