

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО ТПП "Сириус-Н"  
 \_\_\_\_\_И.Ю.Лебедева

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СОШ №\_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд для учащихся образовательных учреждений г. Новочеркаска на период летнего оздоровительного лагеря

**1 неделя понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	2,97	3,57	6,14	71
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
<b>Всего в завтрак</b>		<b>610</b>	<b>7,06</b>	<b>12,08</b>	<b>55,59</b>	<b>337</b>
<b>Обед</b>						
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	40	1,80	6,00	16,50	126,00
389	Сок фруктовый в ассортименте ( индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	85,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,80	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119,00
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	184,00
24/29	Салат из свежих овощей	60	0,57	3,64	1,83	43,00
270	Котлеты Московские с соусом (50/40)	90	7,65	15,34	8,23	203,00
<b>Всего в обед</b>		<b>800</b>	<b>23,98</b>	<b>34,32</b>	<b>113,01</b>	<b>872,00</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1410</b>	<b>31,04</b>	<b>46,40</b>	<b>168,60</b>	<b>1209,00</b>

**1 неделя вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	4,02	36
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
234	Котлеты рыбные с сосом (50/40)	90	20	19,46	25,98	256
302	Каша рассыпчатая перловая или пшенная с овощами	150	8,6	6,1	38,64	244
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	14,62	59
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
<b>Всего в завтрак</b>		<b>700</b>	<b>33,09</b>	<b>26,88</b>	<b>115,5 2</b>	<b>735</b>
<b>Обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132
ГП	Выпечка в ассортименте	60	3,82	2,9	0,2	124
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64

291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305
	<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>35,16</b>	<b>25,24</b>	<b>113,23</b>	<b>870</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>1480</b>	<b>68,25</b>	<b>52,12</b>	<b>228,75</b>	<b>1 605</b>

### 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,00
289	Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14,62	59,00
338	Фрукты (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48,00
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,06</b>	<b>27,62</b>	<b>75,58</b>	<b>567,00</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102,00
ГП	Выпечка в ассортименте	60	3,82	2,90	0,20	124,00
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,80	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,61	4,33	37,54	203,00
24/29	Салат из свежих овощей	60	0,57	3,64	1,83	43,00
279	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	14,99	9,83	22,09	116,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>820</b>	<b>29,87</b>	<b>25,71</b>	<b>142,64</b>	<b>815,00</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>1430</b>	<b>54,93</b>	<b>53,33</b>	<b>218,22</b>	<b>1 379</b>

### 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
338	Фрукты (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
223	Запеканка из творога с повидлом (120/30)	150	21,92	16,59	42	405
ГП	Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	6	5	9,4	106
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31,94</b>	<b>30,08</b>	<b>83,79</b>	<b>717</b>
	<b>Обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	244
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60
47/45	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3,0	15,07	64
290	Птица, тушенная в соусе с овощами (50/40)	90	14,94	12,2	3,27	183
	<b>Всего в обед</b>	<b>760</b>	<b>31,48</b>	<b>24,43</b>	<b>124,29</b>	<b>830</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>1320</b>	<b>63,42</b>	<b>54,51</b>	<b>208,08</b>	<b>1 547</b>

### 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
389	Сок фруктовый в ассортименте (индивидуальная упаковка)	200	1		20,2	85
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	184
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
279	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	14,99	9,83	22,09	116
<b>Всего в завтрак</b>		<b>640</b>	<b>24,39</b>	<b>15,41</b>	<b>106,2 4</b>	<b>525</b>
<b>Обед</b>						
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	40	1,80	6,00	16,50	126,00
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69,00
70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	4,02	36,00
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,80	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
234	Котлеты рыбные с сосом (50/40)	90	20,0	19,46	25,98	256
<b>Всего в обед</b>		<b>800</b>	<b>34,29</b>	<b>29,23</b>	<b>141,45</b>	<b>889,00</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1440</b>	<b>58,68</b>	<b>38,64</b>	<b>231,19</b>	<b>1 288</b>

## 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
<b>Всего в завтрак</b>		<b>610</b>	<b>12,48</b>	<b>15,83</b>	<b>64,33</b>	<b>445</b>
<b>Обед</b>						
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	40	1,80	6,00	16,50	126,00
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,63	2,06	11,4	79
289	Рагу из птицы	200	20,9	19,11	28,57	302
24/29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,27	44
<b>Всего в обед</b>		<b>760</b>	<b>29,25</b>	<b>31,73</b>	<b>127,13</b>	<b>778,00</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1370</b>	<b>41,73</b>	<b>47,56</b>	<b>191,46</b>	<b>1 097</b>

## 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

<b>Завтрак</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,14	7
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
279	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	14,99	9,83	22,09	116
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
<b>Всего в завтрак</b>		<b>700</b>	<b>24,59</b>	<b>17,14</b>	<b>101,07</b>	<b>511</b>
<b>Обед</b>						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119
ГП	Икра кабачковая(готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55
ГП	Выпечка в ассортименте	60	7,3	8,6	55,7	334
<b>Всего в обед</b>		<b>780</b>	<b>34,37</b>	<b>27,94</b>	<b>162,44</b>	<b>1058</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1480</b>	<b>58,96</b>	<b>45,08</b>	<b>263,51</b>	<b>1569</b>

### 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
181	Каша манная с фруктами	200	5,83	6,21	20,84	189
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
ГП	Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	6	5	9,4	106
<b>Всего в завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,85</b>	<b>19,7</b>	<b>62,63</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1,80	6,00	16,50	126,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,80	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64,00
101	Суп рыбный с крупой	200	5,86	2,26	13,50	112,00
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,61	4,33	37,54	203,00
288	Птица отварная с соусом (50/40)	90	18,05	20,66	0,40	257,00
<b>Всего в обед</b>		<b>790</b>	<b>34,35</b>	<b>37,66</b>	<b>116,29</b>	<b>934,00</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1400</b>	<b>50,20</b>	<b>57,36</b>	<b>178,92</b>	<b>1435,00</b>

### 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40

321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197
234	Котлеты рыбные с соусом (50/40)	90	15	14,6	19,49	131
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,11</b>	<b>20,72</b>	<b>102,94</b>	<b>528</b>
	<b>Обед</b>					
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1,8	6,00	16,50	126,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,8	7,39	14,00	132,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	244,00
70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,5	0,06	4,02	36,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	133,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,42	11,31	60,00
270	Котлеты Московские с соусом (50/40)	90	7,7	15,34	8,23	203,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>790</b>	<b>32,1</b>	<b>35,75</b>	<b>134,73</b>	<b>986,00</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>1430</b>	<b>54,2</b>	<b>56,47</b>	<b>237,67</b>	<b>1514,00</b>

## 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
389	Сок фруктовый в ассортименте (индивидуальная упаковка)	200	1,0		20,2	85,0
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157,0
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52,0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,0
338	Плоды (фрукты) резанные	150	0,6	0,6	14,7	48,0
279	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	14,99	9,83	22,09	116,0
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25,59</b>	<b>11,74</b>	<b>106,47</b>	<b>498</b>
	<b>Обед</b>					
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	16	8,00	3,68	10,08	76,80
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102,00
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115,00
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,80	0,36	10,02	52,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
47	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00
288	Птица отварная с соусом (50/40)	90	18,05	20,66	0,40	257,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>776</b>	<b>36,84</b>	<b>38,01</b>	<b>126,52</b>	<b>876,80</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>1416</b>	<b>62,43</b>	<b>49,75</b>	<b>232,99</b>	<b>1374,80</b>
	<b>Итого</b>		<b>526,92</b>	<b>473,5</b>	<b>2 082,4</b>	<b>13 562</b>

### Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Условные обозначения ГП - готовый продукт