Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2023.10.30 13:21:00 +07'00'

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"
Салько Наталья Александровна

_____Салько Н.А.
30 Октября 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря дневного пребывания
Ляпунова Елена Александровна

_____Ляпунова Е. А.
30 Октября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович

_____Алексеев С.П.
30 Октября 2023г.

Сезон: Осенне-зимний ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в лагере дневного пребывания в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 15".

г. Черногорск, 2023г.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
173	Каша пшенная вязкая молочная	220,0	7,1	5,9	34,1	248,3
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
847	Яблоко	200,00	0,7	0,7	16,3	112,0
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
	Итого за прием пищи:	**720,0**	**17,4**	**12,2**	**98,1**	**679,9**
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280/ 20	6,69	6,43	15,40	159,30
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,40	20,00	13,20	159,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	31,10	123,00
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**940,00**	**34,7**	**40,4**	**140,7**	**951,1**
	Всего за день:		**52,1**	**52,6**	**238,9**	**1631,0**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша ячневая молочная	220,00	7,95	4,10	53,96	271,26
б/н	Банан	210,00	1,00	0,20	18,40	136,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**730,00**	**13,9**	**5,1**	**132,0**	**679,9**
Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	37,00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	14,00	6,00	14,00	178,00
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**930,00**	**36,0**	**26,4**	**149,1**	**951,8**
	Всего за день:		**49,8**	**31,6**	**281,1**	**1631,7**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	3,39	4,75	17,96	150,00
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный (сладкий)	50,00	0,97	2,26	6,63	50,75
847	Апельсин	135,00	0,90	0,20	7,20	71,26
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	107,50
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**775,00**	**19,9**	**16,4**	**117,8**	**680,1**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200 /20	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	13,40	9,70	13,00	191,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	57,00	3,00	0,40	27,40	121,79
	Итого за прием пищи:	**887,0**	**28,1**	**38,9**	**129,5**	**951,1**
	Всего за день:		**48,0**	**55,3**	**247,3**	**1631,2**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,73	43,39	235,73
15	Сыр порциями	60,00	7,65	6,90	0,45	94,50
847	Груша	120,00	0,40	0,30	10,20	104,60
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	39,00	2,00	0,26	18,26	83,27
	Итого за прием пищи:	**669,00**	**19,7**	**21,2**	**101,0**	**679,9**
Обед						
23	Салат из свежих помидор	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	16,00	5,00	0,00	82,60
331	Соус сметанный с томатом	100,00	1,76	5,00	7,02	80,10
346	Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
б/н	Хлеб ржаной	39,00	1,80	0,40	17,00	79,56
б/н	Хлеб пшеничный	45,00	2,20	0,33	22,83	96,15
	Итого за прием пищи:	**1014,0**	**32,0**	**29,5**	**144,3**	**952,7**
	Всего за день:		**51,6**	**50,7**	**245,3**	**1632,6**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
181	Каша манная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком и корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	104,00
847	Мандарины	150,00	0,90	0,20	8,50	84,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	53,88	2,20	0,33	22,83	114,63
	Итого за прием пищи:	**723,9**	**14,8**	**8,6**	**142,6**	**679,9**
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100,00	11,95	9,76	2,61	139,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**940,0**	**36,9**	**32,3**	**128,3**	**951,6**
	Всего за день:		**51,6**	**40,9**	**270,9**	**1631,6**

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
173	Каша пшенная вязкая молочная	220,0	7,1	5,9	34,1	248,3
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
847	Яблоко	200,00	0,7	0,7	16,3	112,0
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
	Итого за прием пищи:	**720,0**	**17,4**	**12,2**	**98,1**	**679,9**
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и крупой	280/ 20	6,69	6,43	15,40	159,30
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,40	20,00	13,20	159,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	31,10	123,00
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**940,00**	**34,7**	**40,4**	**140,7**	**951,1**
	Всего за день:		**52,1**	**52,6**	**238,9**	**1631,0**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша ячневая молочная	220,00	7,95	4,10	53,96	271,26
б/н	Банан	210,00	1,00	0,20	18,40	136,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**730,00**	**13,9**	**5,1**	**132,0**	**679,9**
Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	37,00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	14,00	6,00	14,00	178,00
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**930,00**	**36,0**	**26,4**	**149,1**	**951,8**
	Всего за день:		**49,8**	**31,6**	**281,1**	**1631,7**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	3,39	4,75	17,96	150,00
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный (сладкий)	50,00	0,97	2,26	6,63	50,75
847	Апельсин	135,00	0,90	0,20	7,20	71,26
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	107,50
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**775,00**	**19,9**	**16,4**	**117,8**	**680,1**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200 /20	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	13,40	9,70	13,00	191,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	57,00	3,00	0,40	27,40	121,79
	Итого за прием пищи:	**887,0**	**28,1**	**38,9**	**129,5**	**951,1**
	Всего за день:		**48,0**	**55,3**	**247,3**	**1631,2**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,73	43,39	235,73
15	Сыр порциями	60,00	7,65	6,90	0,45	94,50
847	Груша	120,00	0,40	0,30	10,20	104,60
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	39,00	2,00	0,26	18,26	83,27
	Итого за прием пищи:	**669,00**	**19,7**	**21,2**	**101,0**	**679,9**
Обед						
23	Салат из свежих помидор	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Тефтели рыбные из п/ф	100,00	16,00	5,00	0,00	82,60
331	Соус сметанный с томатом	100,00	1,76	5,00	7,02	80,10
346	Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
б/н	Хлеб ржаной	39,00	1,80	0,40	17,00	79,56
б/н	Хлеб пшеничный	45,00	2,20	0,33	22,83	96,15
	Итого за прием пищи:	**1014,0**	**32,0**	**29,5**	**144,3**	**952,7**
	Всего за день:		**51,6**	**50,7**	**245,3**	**1632,6**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период ЛДП
Возрастная категория: с 12 лет и старше

10 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
181	Каша манная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком и корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	104,00
847	Мандарины	150,00	0,90	0,20	8,50	84,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	53,88	2,20	0,33	22,83	114,63
	Итого за прием пищи:	**723,9**	**14,8**	**8,6**	**142,6**	**679,9**
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100,00	11,95	9,76	2,61	139,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**940,0**	**36,9**	**32,3**	**128,3**	**951,6**
	Всего за день:		**51,6**	**40,9**	**270,9**	**1631,6**

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний период ЛДП

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	679,9	25,0	951,1	35,0
2	679,9	25,0	951,8	35,0
3	680,1	25,0	951,1	35,0
4	679,9	25,0	952,7	35,0
5	679,9	25,0	951,6	35,0
6	679,9	25,0	951,1	35,0
7	679,9	25,0	951,8	35,0
8	680,1	25,0	951,1	35,0
9	679,9	25,0	952,7	35,0
10	679,9	25,0	951,6	35,0
Итого:	**679,9**	**25,0**	**951,7**	**35,0**

Средние значения калорийности приведены согласно СаН ПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки зборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.

2. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.