

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ № 30
(наименование образовательного учреждения)
М.В. Лашенова
(подпись) (расшифровка подписи)
"10" сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

"10" сентября 2025 г.

Основное пятидневное меню
для детей и подростков различного возраста,
с дневным пребыванием в оздоровительном лагере
в муниципальном образовательном учреждении
(завтрак, обед)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за весь период соответствует норме (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастным группам (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)).

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

ДЕНЬ 1**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3\04	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	15\5\15	5,5	7,9	7,3	123
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	8,2	13,5	22,8	266
	Фрукты свежие (яблоки)	202	0,8	0	17,3	88
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		18,4	22,5	88,8	667
	Суммарный объем завтрака:	707				

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2	5,2	13	105
ТТК № 205	Плов из птицы (филе)	280	17,6	17	32,2	397
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; вареные: морковь или свекла; соленые: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		26,5	23,9	119,3	837
	Суммарный объем обеда:	930				

ВСЕГО:	44,9	46,4	208,1	1504
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники	75	12,7	8	16,2	185
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	12,4	27,6	270
	Фрукты свежие (яблоки)	231	0,9	0	19,8	101
693/04	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	28,9	25,1	107,2	806
	Суммарный объем завтрака:	776				

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	3	9,2	105
ТТК № 69	Котлетка из филе птицы запеченная	100	16,1	15,1	15,1	262
514-III / 04	Бобовые отварные	180	12,4	11,3	40,1	306
422/02	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	38,2	34,5	129,8	1001
	Суммарный объем обеда:	920				

ВСЕГО:	67,1	59,6	237	1807
---------------	-------------	-------------	------------	-------------

ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,2	11,6	27,3	240
	Фрукты свежие (яблоки)	181	0,7	0	15,5	79
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	19,6	25,6	99,1	717
	Суммарный объем завтрака:	791				

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом	250	4,4	4	14,6	106
ТТК № 203	Котлета рыбная с рубленным яйцом (филе минтая)	100	12,2	11,6	14	214
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
ТТК № 136	Капуста квашеная промышленного изготовления (порциями)	100	1,8	0,1	3	23
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	29,2	24,6	124,7	861
	Суммарный объем обеда:	930				

ВСЕГО:	48,8	50,2	223,8	1578
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	12	27	266
	Фрукты свежие (яблоки)	240	1	0	20,6	105
693/04	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		18,8	24,3	105,8	757
	Суммарный объем завтрака:	750				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/20	4,7	10,2	9,2	143
ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	100	8,6	10	3,6	126
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; варенные: морковь или свекла; соленные: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		26,5	29,3	118,6	868
	Суммарный объем обеда:	965				

ВСЕГО:	45,3	53,6	224,4	1625
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 5

Завтрак

ТТК № 48	Творожные сырники	75	12,7	8	16,2	185
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	8,2	13,5	22,8	266
	Фрукты свежие (яблоки)	214	0,8	0	18,4	94
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
	ИТОГО:		24,3	22,2	90	691
	Суммарный объем завтрака:	739				

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/11	7,1	6,1	16,3	146
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы (из филе)	280	12	18	24,4	431
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие: огурцы или помидоры; варенные: морковь или свекла; соленные: огурцы или помидоры, или квашеная капуста)	100	0,3	0,2	2,2	11
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	200	0,4	0	29,4	116
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		26	25,8	114,8	912
	Суммарный объем обеда:	941				

ВСЕГО:	50,3	48	204,8	1603
---------------	-------------	-----------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю:	51,28	51,56	219,62	1623,40
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при двухразовом питании должна составлять (55 - 60%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	42 - 46	43 - 47	184 - 201	1292 - 1410
12 лет и старше:	49,5 - 54	50,6 - 55	210 - 229	1496 - 1632

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10% в день на каждого человека.

Расчет пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении по основному двухнедельному меню (завтрак, обед)

Наименование пищевых продуктов	Среднесуточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 7) (таблица № 2)		Фактическое выполнение по меню для детей различного возраста НЕТТО (г, мг)	
	Итого за сутки			
	7-11 лет	12 лет и старше		
Хлеб ржаной	80	120	40	
Хлеб пшеничный	150	200	140,8	
Мука пшеничная	15	20	2	
Крупы, бобовые	45	50	62,68	
Макаронные изделия	15	20	14,2	
Картофель	187	187	109,6	
Овощи свежие, зелень	280	320	203,22	
Фрукты (плоды) свежие	185	185	213,6	
Фрукты (плоды) сухие	15	20	16,2	
Соки	200	200	40	
Мясо 1 кат.	70	78	0 (замена филе +57,5 г птицы на говядину Прилож.11)	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0	
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	53	151,7	- 92,4 г (замена на говядину)
Рыба-филе	58	77	15,5	
Молоко	300	350	143,7	
Кисломолочные продукты	150	180	0	
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	27,3	
Сыр	10	15	3	
Сметана	10	10	4,45	
Масло сливочное	30	35	18,8	
Масло растительное	15	18	14,16	
Яйцо, шт.	1	1 (40 г)	13,9 г	
Сахар	30	35	38,7	
Кондитерские изделия	10	15	0	
Чай	1	2	0,2	
Какао-порошок	1	1,2	1,8	
Кофейный напиток	2	2	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	0	
Крахмал	3	4	0	
Соль	3	5	2,4	
Специи	2	2	0	

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная. Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) излишки цыпленка-бройлера в количестве 92,4 г (из них 55,78 г - филе птицы), переведены в мясо говядины (57,5 г).