

**"Утверждаю"**

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор Жозофат А.А./



**"Согласовано"**

МАОУ "ШКОЛА ДИЗАЙНА "ТОЧКА"" г. ПЕРМИ  
ул.В.ТАТИЩЕВА,7

Директор /Бурдина Н.В./

" " 2023 года

**Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ (МАОУ "ШКОЛА ДИЗАЙНА "ТОЧКА"") 2023Г.

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

**День 1**

**ЗАВТРАК .**

КАША "ДРУЖБА" 215.	215	5,8	11,3	31,2	249,7	260/2013
СЫР ПОРЦИЯМИ(30)	30	7,8	8,1		104,1	100/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013

**Итого по подменю: 502,0** 17,9 20,4 67,6 524,7

**ОБЕД .**

ПОМИДОР СВЕЖИЙ(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	106/13
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,5	5,2	7,1	80,5	104/2018
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	17,1	17,7	14,4	285,0	381/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150).	150	8,8	7,2	39,5	257,5	237/13
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,0	81,4	593/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13

**Итого по подменю: 745,0** 31,1 30,7 101,3 804,2

**ПОЛДНИК**

СОСИСКА В ТЕСТЕ	50/50	10,4	16,7	30,7	315,0	548/13
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13

**Итого по подменю: 300,0** 11,4 16,9 52,7 408,8

**День 2**

**ЗАВТРАК .**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	33,9	15,6	36,4	421,2	313/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	493/13
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013

**Итого по подменю: 500,0** 37,2 16,4 74,6 594,0

**ОБЕД .**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,9	3,1	5,0	51,0	50/13
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ .	210	2,0	6,4	14,3	122,3	100/2018
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90.	90	14,1	7,1	6,8	147,0	304/2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,6	21,7	159,1	377/2018
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7		33,0	134,8	508/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13

**Итого по подменю: 760,0** 24,5 23,6 103,8 724,6

**ПОЛДНИК**

ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	100	8,1	8,6	50,0	309,9	550/13
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018

**Итого по подменю: 300,0** 16,1 11,6 78,6 483,3

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

### День 3

#### ЗАВТРАК .

СЫР ПОРЦИЯМИ(30)	30	7,8	8,1		104,1	100/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79/2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 220.	220	8,7	8,5	40,7	274,3	267/2013	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	

**Итого по подменю: 500,0**      19,9    24,7    76,7    608,2

#### ОБЕД .

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С Р/М.(60)	60	0,7	6,1	2,5	67,8	22/13	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,1	4,2	9,5	84,3	135/2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	16,7	5,1	10,7	155,5	372/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,2	36,5	224,7	291/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

**Итого по подменю: 760,0**      29,5    22,2    98,2    711,5

#### ПОЛДНИК

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100	100	7,1	11,2	68,3	402,8	579/13	
КИСЕЛЬ	200			32,1	128,3	503/13	

**Итого по подменю: 300,0**      7,1    11,2    100,4    531,1

### День 4

#### ЗАВТРАК .

КАША ЯЧНЕВАЯ 200	200	7,5	9,6	54,0	332,7	255/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	

**Итого по подменю: 537,0**      10,9    10,4    87,4    486,7

#### ОБЕД .

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,1	5,3	4,6	71,1	150/2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200.	200	3,8	5,4	11,3	108,6	129/2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 240	240	17,9	23,2	38,0	432,0	377/13	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	519/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	

**Итого по подменю: 740,0**      26,3    34,6    96,5    802,5

#### ПОЛДНИК

ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,7	10,4	31,1	261,2	549/13	
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13	

**Итого по подменю: 300,0**      11,7    10,6    53,1    355,0

### День 5

#### ЗАВТРАК .

ОВОЩИ (КУКУРУЗА) КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60/3	0,2	2,5	0,7	25,7	157/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	16,8	23,0	4,3	291,4	268/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,0	39,9	457/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)60	60	5,0	1,1	31,4	155,7	111/2013	

**Итого по подменю: 503,0**      22,0    26,6    46,4    512,7

#### ОБЕД .

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ(60)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	106/13	
------------------------------	----	-----	-----	-----	-----	--------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 90	90	13,2	7,6	2,0	129,3	367/2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,9	41,6	243,8	385/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	512/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(25)	25	1,7	0,3	10,3	50,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

**Итого по подменю: 760,0**      24,4      21,3      105,9      711,3

### ПОЛДНИК

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 100	100	8,5	6,8	57,9	326,5	545/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	

**Итого по подменю: 300,0**      16,5      9,8      86,5      499,9

## День 6

### ЗАВТРАК .

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	200	5,2	7,5	33,7	223,2	234/2018	
СЫР ПОРЦИЯМИ(30)	30	7,8	8,1		104,1	100/13	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

**Итого по подменю: 500,0**      18,5      16,8      83,1      557,1

### ОБЕД .

ОВОЩИ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК) КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (60)	60/3	1,9	2,6	3,9	46,6	157/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,1	10,8	14,0	217,3	347/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ .	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	

**Итого по подменю: 743,0**      29,2      20,0      111,0      740,0

### ПОЛДНИК

СОСИСКА В ТЕСТЕ	50/50	10,4	16,7	30,7	315,0	548/13	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	

**Итого по подменю: 300,0**      10,6      16,8      45,7      376,5

## День 7

### ЗАВТРАК .

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	33,9	15,6	36,4	421,2	313/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	

**Итого по подменю: 507,0**      37,3      16,4      69,8      575,2

### ОБЕД .

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,9	3,1	5,0	51,0	50/13	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 200.	200	4,1	5,4	19,6	143,5	132/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" 90	90	9,8	12,3	9,8	188,6	350/2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(150)	150	3,0	11,7	14,8	177,1	195/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	

**Итого по подменю: 740,0**      20,7      33,0      79,1      696,0

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	6,4	17,6	70,9	467,5	531/2018	
КИСЕЛЬ	200			32,1	128,3	503/13	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>300,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,6</b>	<b>103,0</b>	<b>595,8</b>	

### День 8

#### ЗАВТРАК .

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	6,6	37,3	238,0	264/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,0	39,9	457/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>540,0</b>	<b>11,4</b>	<b>7,6</b>	<b>75,7</b>	<b>416,7</b>	

#### ОБЕД .

ПОМИДОР СВЕЖИЙ(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	106/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	4,6	3,5	17,5	119,1	144/13	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90.	90	21,1	2,4	0,2	107,0	366/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150).	150	8,8	7,2	39,5	257,5	237/13	
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,0	81,4	593/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>760,0</b>	<b>39,7</b>	<b>13,8</b>	<b>106,6</b>	<b>708,2</b>	

#### ПОЛДНИК

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г	100	7,3	12,4	61,4	385,9	555/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>300,0</b>	<b>15,3</b>	<b>15,4</b>	<b>90,0</b>	<b>559,3</b>	

### День 9

#### ЗАВТРАК .

КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200.	200	7,0	9,9	46,2	301,5	266/2013	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>530,0</b>	<b>10,3</b>	<b>10,7</b>	<b>84,4</b>	<b>474,3</b>	

#### ОБЕД .

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	60	0,4	6,1	1,4	61,6	17/13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	1,9	5,5	9,7	96,0	143/13	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 90.	90	13,6	6,4	5,9	135,5	7018	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,2	6,7	21,7	159,9	429/13	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	512/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>770,0</b>	<b>25,0</b>	<b>25,4</b>	<b>95,1</b>	<b>708,8</b>	

#### ПОЛДНИК

ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,7	10,4	31,1	261,2	549/13	
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>300,0</b>	<b>11,7</b>	<b>10,6</b>	<b>53,1</b>	<b>355,0</b>	

### День 10

#### ЗАВТРАК .

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 220	220	5,8	8,3	37,0	245,5	234/2018	
СЫР ПОРЦИЯМИ(30)	30	7,8	8,1		104,1	100/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)45	45	3,7	0,9	23,5	116,8	111/2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю: 502,0</b>							
		17,4	17,3	70,7	507,5		
<b>ОБЕД .</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(240).	240	25,4	26,2	22,3	426,6	369/13	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
<b>Итого по подменю: 745,0</b>							
		30,8	32,8	74,1	715,1		

### ПОЛДНИК

МАННИК 100	100	5,8	6,7	33,1	216,0	550/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
<b>Итого по подменю: 300,0</b>							
		6,0	6,8	48,1	277,5		

### Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
<b>ЗАВТРАК .</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 22,4 %	20,3	16,7	73,6	525,7	512,1
<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6</u></b>					
<b>ОБЕД .</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,2 %	28,1	25,7	97,1	732,2	752,3
<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</u></b>					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Норма: 10 %	7,7	7,9	33,5	235,0	300,0
Факт: 18,9 %	11,3	12,7	71,1	444,2	300,0
<b><u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 6,3</u></b>					