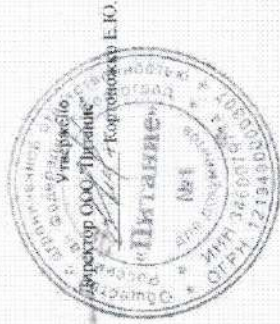




Ташкентский сан
Багдасарова О.А.

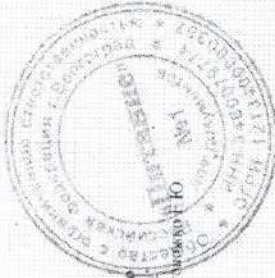


Перекрестное меню

для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изысканий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебозероинформ, 2004. - 64с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов ФГУ НИИД Минздрава России, НИИ ГИОЗДЫП / редакция: часе-курр РАЕ д.м.н., профессора В.Р. Козмы - М.: Издательский центр «Детство», 2016. - 360 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна. 7 М. ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы минерального состава и калорийности и расщепления продуктов питания. Справочник - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Утверждено
 Директор ООО «Таданок»
 / Корсаков Ю

Июль-декабрь 2018 года для обеспечения двукратным питанием детей воспитанной группы 12-18 лет
 10 дней.

№ п/п	по сбору	Наименование блюда	Выход					Энергетическая ценность
			г	д	ж	с	у	
Завтрак								
100	2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300		11,376		35,57	203,04
200	2017М	Каша с морковью	200		3,54		17,58	118,6
10	2017М	Масло поджаренно	10		7,25		0,13	66,00
30	2010М	Печенье	30		4,35		15,6	117
40	2010М	Хлеб пшеничный	40		3,75		17,47	110
580		Итого	580		22,69		86,35	614,64
550		Норма норматив по СанПиН 2.04.2.05	550	18,23			76,69575	544,980
Обед								
100	2017М	Нарезка овощная (супер, помидор свежий)	100		0,08		5,07	12,9
200	2017М	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		1,9		6,2	105,2
100	2017М	Тертая картошка	100		6,96		11,61	223
150	2017М	Каша пшеница с маслом	150		6,84		9,19	39,23
200	2017М	Компот из сухофруктов	200		0,6		0	124
40	2010М	Хлеб пшеничный	40		3,75		17,47	110
40	2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,53		17,4	87,6
830		Итого	830		22,68		132,66	928,8
800		Норма норматив по СанПиН 2.04.2.05	800	27,315			114,913105	816,952
Всего			1410	45,54	74,83		219,006	1543,44

Норма по СанПиН ± 5%

45-54 45,55,7 191,5-239,8

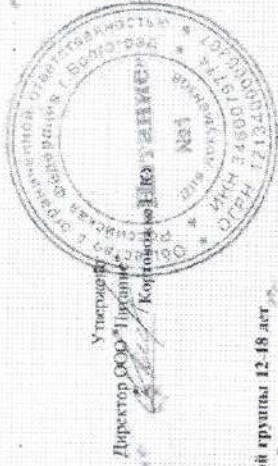
1360-1632



Утверждено
 Директор ФБУН ЦГиЗне
 Королёвско Е.И.

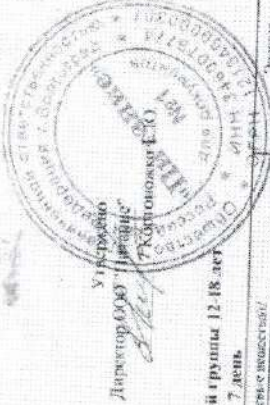
10я - лтеавно мого, для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Выход	Планируемые расходы*						Эксперт. деловая	
			а	б	в	г	д	е		
Завтрак										
182/2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250		8,306	12,48				55,88	369,31
338/2017М	Зиованка с маслом	100		0,40	0,40				9,80	44,90
375/2017М	Чай с сахаром	200		0,07	0,02				1,5	60
701/2010М	Хлеб пшеничный	30		2,43	0,3				14,64	72,6
	Итого	580		11,206	13,2				95,32	545,91
	Итого за завтрак Со. Пр. 20% ± 3%	553		15,225	18,25				76,6575	544,660
Обед										
21/2017М	Орехи свежие	100		0,58	0,68				1,58	10
101/2017М	Суп картофельный с крутой (пшено)	250		2,5	3,0				18,3	113,0
49/2004Л	Грибы тушеные в сметанном соусе	100		8,697	8,133				2,856	119
263/2017М	Масляница открытые с маслом	100		6,88	7,3				38,35	246,6
343/2011М	Компот из свежих плодов	200		0,1	0,2				27,5	112,7
301/2010М	Хлеб пшеничный	40		3,75	1,86				17,47	110
702/2017М	Хлеб ржаной-пшеничный	50		3,16	0,56				21,75	109,5
	Итого	920		25,667	21,133				127,7	820,8
	Норма расхода по СлПитНУ 3,0% ± 3%	800		27,315	27,322				114,913408	816,952
	Всего			36,873	34,333				223,056	1366,71
	Норма по СлПитНУ ± 5%			45,54	45,552				191,52298	1360,1632



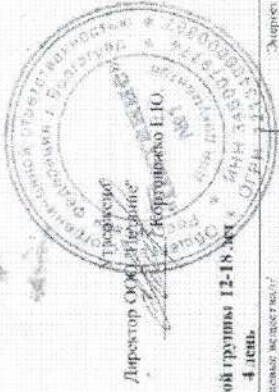
10в - личные меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 12-18 лет.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход				Школьные единицы/г				Энергетическая ценность
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак										
181/2017 М	Капша молочная с сахаром и маслом	300			8,67	14,61		57,75		396,16
14/2017 М	Масло сливочное	10			0,08	7,25		0,13		66,00
886/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	208			0,13	0,03		1,52		62
701/2017 М	Хлеб пшеничный	40			3,75	1,86		17,47		110
	Итого	555			12,63	23,74		90,85		634,16
	Норма затрат на 1 чел/сут. 20% - 29% ± 5%	553			12,225	18,23		76,69575		544,890
Обед										
34/2011 М	Салат отварной с растительным маслом	100			1,18	5,07		6,96		78,3
103/2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,75	2,75		3,22		117,5
247/2011 М	Рисовый суп с овощами	100			10,6	5,1		5,6		112
171/2017 М	Капша рассыпчатая пшеничная	180			13,83	9,00		48,05		292,50
389/2017 М	Соус овощные, фруктовые и ягодные	200			1	0		20,2		84,8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40			3,75	1,86		17,47		110
702/2010 М	Хлеб ржаной-пшеничный	40			2,53	0,45		17,4		87,6
	Итого	910			38,66	24,227		118,91		882,73
	Норма расхода по СанПиН 30% - 15% ± 5%	800			27,312	27,322		113,913405		816,952
	Всего	48,29			47,967	209,46		191,52268		1516,89
	Норма по СанПиН 4,5%	45,54			45,552	191,52268		1360,1632		



100-дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п	по суб.	Повышенное белок		Выход		Единицы измерения							Другие показатели
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Завтрак													
1822017M		Каша молочная ячменная с маслом и сахаром		300	10,22	15,97	64,12						443,17
152017M		Сыр порционный		10	2,32	2,95	0,00						36,00
3762017M		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	1,5						60
7012017M		Хлеб пшеничный		40	3,75	1,86	17,47						110
		Итого		550	16,36	20,8	96,59						649,17
		Норма питания по СанПиН 309-35% ± 1%		550	19,22,5	18,23	76,6-96,75						544,050
Обед													
11К с/р 610 сб. р./Липица		Зеленый горошек консервированный		100	3	3,9	6,3						70,2
3392004Л		Суп картофельный с бобовыми (густой)		250	5,6	6,2	22,3						167
4892004Л		Пюре с тыквой		200	14,4	11,64	23,28						278,4
6992004Т		Напиток молочный		200	0,1	0	24,2						93
7012010M		Хлеб пшеничный		40	3,75	1,86	17,47						110
7022010M		Хлеб ржано-пшеничный		50	3,16	0,56	21,75						102,5
		Итого		840	30,01	24,16	115,3						828,1
		Норма обмена по СанПиН 309-35% ± 5%		800	27,31,5	29,32,2	114,9-134,05						816,952
		Всего		4637	44,96	45,55,2	211,89						1477,27
		Норма по СанПиН 4 5%		45,84	191,5-239,8		1360-1632						

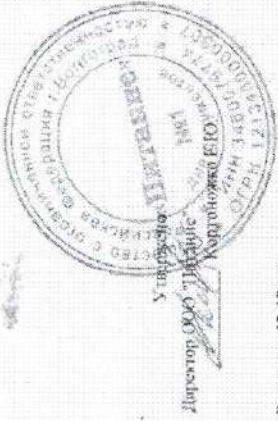


Директор ООО "Медсервис" Коробочко Е.Ю.

Или дневное меню для обеспечения дополнительным питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п	наименование блюда	Половые месяцы				Зерно, ценность
		Я	Ф	М	А	
Завтрак						
160/201 М	Суп молочный с мясом и овощами	300	10,44	11,376	35,57	203,04
180/201 М	Каша с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
142/201 М	Мясное вермише	10	0,08	7,25	0,13	66,00
в.т.	Пюре	30	4,35	16,95	15,6	117
200/201 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
Итого		580	22,69	40,976	86,35	614,64
	Норма молока по СанПиН 209-29% ± 5%	550	18,225	18,23	76,8-88,75	544-580

№ п/п	наименование блюда	Половые месяцы				Зерно, ценность
		Я	Ф	М	А	
Обед						
100	Зеленый горошек консервированный	100	4	3,9	6,3	70,2
250	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
100	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
150	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,28	36,75	261,77
200	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	37,5	117,7
40	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
40	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
Итого		880	26,02	21,79	129,3	867,3
	Норма хлеба по СанПиН 309/6-55% ± 5%	830	27,315	27,322	114,9-134,03	816-952
Всего		48,71	62,766	215,62	1481,91	
Норма по СанПиН: ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	



Утверждено
 Директор ООО "Транс-Волга"
 Козловская Е.Ю.

104- Листовое меню для обеспечения диетическим питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 2 день

№ п/п № рецепта	Наименование блюда	Выход	Половые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	С	Д	Т	
Завтрак									
182/2017 М	Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12				443,17
15/2017 М	Сыр порезанный	10	2,32	2,95	0,00				36,00
378/2017 М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9				81
701/2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
	Итого	550	18,22,5	22,13	97,49				670,17
	Итого за завтрак	550	18,22,5	18,23	76,6	96,75			544,880

№ п/п № рецепта	Наименование блюда	Выход	Половые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	С	Д	Т	
Обед									
33/2017 М	Салат отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96				78,3
13/2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3				167
489/2004 Л	Рыбу с овощей	200	14,4	11,64	25,28				278,4
347/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
702/2010 М	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4				87,6
	Итого	830	27,56	25,417	114,91				834,0
	Итого обед по СанПрот. 30%- 35% ± 5%	830	27,57,5	27,32,2	114,9134,05				816,952
	Всего		45,43	47,547	212,4				1504,2
	Итого по СанПрот. ± 5%		45,54	45,55,2	191,5	229,8			1360,1632

