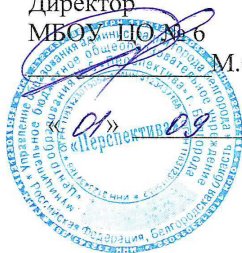


СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ ЦО № 6



М.С. Давыденко

2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Комбинат питания ЖБК-1»
Г.А. Крапивина



2024г.

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЛАГЕРЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА БЕЛГОРОДА
(Школа 6)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
 Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
 Возрастная категория 7-11 лет

Наименование	№	Рецептуры или Технологической карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность	V-1	С	А	B2	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК															
1 день															
Омлет с зеленым горошком	233/2015		1/130/30	13.4	12.6	5.97	191.04	0.122	8.3	0.17	0.41	112	218	23.1	2.4
Батон	18 ТТК		1/20	1.5	0.5	10.6	53.3	0.022	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24
Чай с сахаром	685/2004		1/200/10	0.14	0.034	10	40.97	0	0.03	0	0	3.6	5.4	2.9	0.6
Кондитерское изделие(печенье)	пром.		1/20	1.25	5.7	12.5	10.6	0.01	0	0.02	0	2.6	8	1.4	0.13
Итого				16.29	18.83	39.1	295.91	0.154	8.33	0.19	0.41	122	245	30	3.37
ОБЕД															
1 день															
Салат из белокочанной капусты	21/2015		1/60/1	0.82	2.69	5.3	48.53	0.012	8.2	0.08	0	24.7	15.8	8.71	0.3
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004		1/250/1	2.903	2.538	17.8	105.546	0.104	0.7	0.14	0.06	20.9	76.2	37.8	1.36
Цыпленка запеченные	ТТК-11		1/90	15.8	12.8	0.36	179.8	0.06	0.72	0.02	0.11	11.1	125	14.9	1.02
Макаронны отварные	516/2004		1/150	5.3	3.8	32.8	186.7	0.06	0	0.01	0.02	17.7	41.6	7.6	0.8

ЗАВТРАК														
3 день														
Салат из моркови	49/2004	1/50.	0.636	0.703	5.36	30.347	0.02	0.868	0.52	0	14.2	23.2	14.6	0.28
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16.6	9.97	27.5	265.87	0.066	0.38	0.04	0.22	141	189	21.2	0.74
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1.92	1.43	17.4	90.16	0.016	0.26	0.01	0.06	56.1	53.4	15.3	0.6
Фрукты(яблоко)		1/100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	1	0.5	0.02	1.6	0	0	2.5
Итого			18.92	11.8	54.7	403.03	0.112	1.64	0.55	0.3	199	242	36.5	3.84
ОБЕД														
3 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/60	0.798	3.221	4.56	50.425	0.088	2.28	0.07	0.02	18.6	21.4	10.9	0.7
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7.398	9.095	5.32	132.757	0.052	3.692	0.04	0.07	27.7	81.6	16.9	0.92
Котлета "Домашняя"	ТТК-3	1/90	12.78	21.96	1.98	256.7	0.405	0	0	0.12	1.44	159	2.4	1.71
Овощи тушеные	350/368/ 2015	1/150	2.09	2.03	11.4	72.05	0.06	9.6	0.4	0.02	35.7	51.3	24	0.8
Кисель	648/2004	1/200	0.024	0.024	14.8	59.3	0	0.14	0	0	17.3	1.03	0.17	0.05
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			25.73	36.77	54.5	651.352	0.695	15.71	0.44	0.23	119	321	78.4	6.17
ПОЛДНИК														
3 день														
Нан Багдацкий	ТТК-480	100	3.965	6.558	45	255.031	0.036	0.032	0.04	0.03	15	35.1	5	0.46
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0.14	0.034	10	40.97	0	0.03	0	0	3.6	5.4	2.9	0.6
Итого			4.105	6.592	55.1	296.001	0.036	0.062	0.04	0.03	18.6	40.5	7.9	1.06
Всего за день			29.84	43.36	110	947.353	0.731	15.77	0.47	0.26	137	362	86.3	7.24

Примечание: овощи: урожай прошлого года (капуста, редичатый лук, корнншподоы и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
4 день														
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК-13	1/150/7/10	13.7	5.6	110	553	0.04	0	0.03	6.5	96.6	31.8	0.7	
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10	4.84	6.4	10.6	101.5	0.004	0.002	0.1	1.16	65.3	4.6	0.13	
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.27	2.53	19.6	114.26	0.031	0.52	0.01	1.09	92.5	21.4	0.61	
Кондитерское изделие(пирог с ягодами)	ТТК-289	1/60	2.6	9.2	21.9	180.3	0.024	12	0.02	0.04	11.9	30.5	0.5	
Итого			24.41	23.73	163	949.06	0.099	12.52	0.13	0.29	243	285	64.6	1.95
ОБЕД														
4 день														
Огурцы свежие		1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.03	0.1	0.04	0.01	0.02	0	0.05	0.1
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5.12	3.78	17.9	126.14	0.17	5	0.14	0.06	37.6	95.4	34	1.77
Котлета рыбная	388/204	1/90	12.07	8.206	15.7	184.901	0.141	0.242	0.01	0.12	66.2	159	35.7	0.91
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3.11	4.4	20.1	132.1	0.12	10.4	0.02	0.11	40.3	85.1	28.7	1.05
Сок	ТТК-40	1/200	0.2	0.4	24	96	0	22.2	0	0	7	2	3	0.4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			23.62	17.29	95.5	627.661	0.551	37.94	0.2	0.29	169	349	125	6.23

ПОЛДНИК														
4 день														
Роголик со сгущенкой	ТТК-423	1/80	7.07	8.5	27.3	293.1	0.06	0.04	0.03	0.02	18	45.2	7.4	0.54
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0.128	0.016	24.4	98.192	0.005	2.56	0	0	6.35	3.06	1.67	0.16
Итого			7.198	8.516	51.7	391.292	0.065	2.6	0.03	0.02	24.3	48.3	9.07	0.7
Всего за день			55.23	49.53	310	1968.01	0.715	53.06	0.36	0.61	437	682	199	8.87

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеллоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ПОЛДНИК														
6 день														
Рулет с маковой начинкой	ТТК-422	1/80	5.6	8.5	46	282.6	0.05	0.024	0.02	0.02	13.8	39.5	6.4	0.5
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.27	2.53	19.6	114.26	0.031	0.52	0.01	0.12	109	92.5	21.4	0.61
Итого			8.87	11.03	65.6	396.86	0.081	0.544	0.04	0.14	123	132	27.8	1.11
Всего за день			41.97	53.33	208	1379.91	0.634	41.78	0.45	0.79	330	432	137	11.4

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
7 день														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	3111/2004	1/150/7/10	4.841	6.193	26.4	180.869	0.098	0.411	0.02	0.12	98.5	129	35.6	0.86
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1.92	1.43	17.4	90.16	0.016	0.26	0.01	0.06	56.1	53.4	15.3	0.6
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10	4.84	6.4	10.6	101.5	0.004	0.002	0.1	0.1	116	65.3	4.6	0.13
Йогурт		1/95.	1.8	0.75	7	40	0	0	0.02	0	50	5.3	5	0
Кондитерское изделие(печенье)		1/20	1.25	5.7	12.5	10.6	0.01	0	0.02	0	2.6	8	1.4	0.13
Итого			11.6	14.02	54.4	372.529	0.118	0.673	0.13	0.28	271	248	55.5	1.59
ОБЕД														
7 день														
Огурцы свежие		1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.03	0.1	0.04	0.01	0.02	0	0.05	0.1
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1.943	4.684	12.2	98.661	0.039	8.149	0.15	0.04	44.6	50.5	21.9	1.02
Котлета "Факелочек"	ТТК-398	1/90	12.08	18.5	1.98	218.25	0.27	1.08	0.03	0.08	81.8	155	7.13	1.32
Каша гречневая	508/2004	1/150	8.2	4.6	35.9	217.4	0.21	0	0.02	0.11	17.8	181	120	4.1
Кисель	648/2004	1/200	0.024	0.024	14.8	59.3	0	0.14	0	0	17.3	1.03	0.17	0.05
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			25.37	28.31	82.8	682.131	0.639	9.469	0.24	0.24	180	395	174	8.59
ПОЛДНИК														
7 день														
Булочка с корицей	ТТК-421	1/80	5.15	4.9	35.9	208	0.065	0.433	0.03	0.16	25.6	50.5	8.9	0.7
Йогурт		1/200	2.8	1.5	13.8	80	0	0	0.05	0	100	109	10	0
Итого			7.95	6.4	49.7	288	0.065	0.433	0.07	0.16	126	160	18.9	0.7
Всего за день			44.92	48.73	187	1342.66	0.822	10.58	0.44	0.68	576	802	248	10.9

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеллоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

10 день														
Гренки с сахаром	ТТК-81	1/30	2.67	2.728	21.3	120.5	0.003	0.052	0	0.01	10.7	7.8	1.22	0.02
Кефир	966/2010	1/200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240	180	2.8	0.2
Итого			8.47	7.728	29.3	226.5	0.083	1.452	40	0.01	251	188	4.02	0.22
Всего за день			46.48	51.5	202	1464.72	0.561	12.86	78.8	0.32	473	649	186	7.71
Итого за			484	499.8	2050	14307	7.397	303.3	84.5	6.15	3693	6331	1857	106
2 недели														

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.