

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

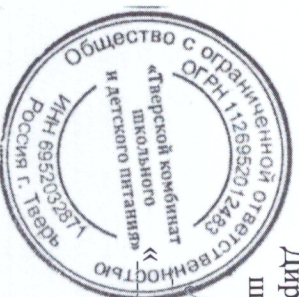
Директор



20 ____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»



«*Лавренкова С.Е.*»
20 ____ года.

10 дневное меню обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (летнего трудового объединения) с дневным пребыванием

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

рецептуры (технологич еской карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
	День №1 ОБЕД					
52	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Расоольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25
	Сосиска отварная	100	15,69	15,08	14,65	257,40
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14
342	Компот из свежих яблoк	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:					
		840	28	31,34	99,29	829,43
	ДЕНЬ 2 ОБЕД					
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25
	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:					
		890	30,38	31,00	96,66	788,48
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,60	5,15	7,90	124,75
278,1	Тфтели из мяса птицы с соусом	100	15,69	15,08	14,65	257,40
309	Макароны отварные	180	6,60	5,40	31,74	202,14
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ					
		850	29,61	26,53	123,15	872,87
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2,60	5,10	10,90	138,75
290	Птица тушеная с соусом № 331	100	13,28	10,84	2,9	166
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ					
		870	28,88	26,96	88,56	773,72

ДЕНЬ 5 ОБЕД									
52	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50			
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25			
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	280	19,67	47,18	26,46	612,78			
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60			
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14			
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	890	26,32	58,49	73,87	932,27			
ДЕНЬ 6 ОБЕД									
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70			
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40			
255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00			
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64			
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60			
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00			
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	870	32,78	27,14	111,58	793,1			
ДЕНЬ 7 ОБЕД									
52	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5			
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75			
234	Котлета или биточек рыбные	60	7,90	5,94	10,20	126,96			
329	Соус красный	50	1,80	5,65	6,20	83,95			
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14			
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00			
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76			
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	860	19,9	28,14	96,76	761,76			
ДЕНЬ 8 ОБЕД									
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70			
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00			
291	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39			
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6			
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00			
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	870	30,19	22,24	93,35	778,69			
ДЕНЬ 9 ОБЕД									
52	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50			
96	Расольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25			

290	Птица тушеная с соусом № 331	100	13,28	10,84	2,90	166,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
45/47	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	870	30,35	28,91	91,16	786,67
102	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
297	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
304	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329	100	7,56	12,14	6,85	168,04
388	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	840	23,07	31,28	132,53	799,51