



**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\11	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	3,3	13,2	102
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200\10	6,5	12	28,8	254
	Фрукты свежие	210	0,8	0	20,6	92
692/04	Кофейный напиток	200	3,2	3,6	20,8	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		19,1	20	109,8	732
	Суммарный объем завтрака:	720				

Обед

81/11;ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/21	8,8	7,5	16,3	158
ТТК № 58	Гуляш из мяса птицы	100/50	16,6	14,4	11,2	274
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
г.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	27,8	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
	ИТОГО:		40	30,8	137,5	1072
	Суммарный объем обеда:	1001				

ВСЕГО:	59,1	50,8	247,3	1804
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------