

Утверждаю: Директор ООО фирма "Мельник" Щеглова О.А.



Согласовано: Директор _____
" " _____ 2022 года

01.06.2022г

Меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе школы

День: 1

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углевод	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ молока чай с сахаром и лимоном	50	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
те160106 рец686	лимон	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:	апельсин	50	7,35	0,45	12,80	5,40	23,60	0,40	3,46	3,20	0,06	0,01	0,35	57,08
Итого:														57,08

ОБЕД:

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углевод	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТТК№110307 рец139	суп картофельный с горохом котлета	200	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
ТТК №3	Аппетитная(куриная) котлета	100	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
ТТК№7 сб2007г	макароны отварные	150	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
удост качества	огурец свежий	39	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
Итого:	лимон	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														1065,85

ИТОГО: 127,00

День 2

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№5	Горячи из печи оладушки	50	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
тк160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
удост. качества	кондитерские изделия	1шт	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	0,60	10,10	2,30	0,02	0,80	83,62
Итого:														83,62

ОБЕД:

рец 151 сб1996г	суп-лапша домашняя	200	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
тк9 сб2007г	гречка отварн. рассыпчатая	150	24,51	22,56	33,21	0,46	20,82	12,45	1,86	92,00	127,56	82,30	0,10	417,83
удост. качества	огурец свежий	27	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	100	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														1002,37

ИТОГО: 127,00

День 3

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
тк160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
удост качества	сок	1шт	3,48	0,00	17,20	0,30	33,00	20,00	40,20	0,02	0,09	0,60	0,50	85,39
Итого:														85,39

ОБЕД:

тк 110307 рец139	суп картофельный с горохом	200	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
------------------	----------------------------	-----	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	--------

рец№304 сб 2010г	плов из кур филе	200	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
УДОСТ качества	огурец свежий	59	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест УДОСТ	хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
тк160106 рец686	лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														802,23

ИТОГО: 127,00

День 4

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ. Молока	50	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
УДОСТ. качества	апельсин	50	7,35	0,45	12,80	5,40	23,60	0,40	3,46	3,20	0,06	0,01	0,35	57,08
Итого:														57,08

ОБЕД:

рец204 сб2005г	суп картофельный с крупной	200	1,98	2,74	14,58	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	139,14
ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
УДОСТ. качества	огурец свежий	27	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
тк 7 сб 2007г	макаронны отварные	150	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
УДОСТ. качества	хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														654,28

ИТОГО: 127,00

День 5

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№5	горячи из печи оладушки чай с сахаром и лимоном	50	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
тк 160106 рец 686	лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26

ОБЕД:

рец204 сб2005г	суп картофельный с крупой(рисовый)	200	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК№9	тефтеля Домашняя	100	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
рец 694 сб2005г	картофельное пюре	150	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63
Удост качества	огурец свежий	27	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	хлеб пшенич.в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														684,39

ИТОГО: 127,00

День 9

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

сб 2007г(Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
тк 110 рец959	какао на молоке	200	1,36	0,00	29,02	0,04	0,00	38,50	16,00	28,70	7,08	0,02	0,80	121,52
Уд. Качества	сок	1шт	3,48	0,00	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	0,02	0,09	0,60	0,50	52,72
Итого:														52,72

ОБЕД:

тк 2,2 рец101	суп харчо	200	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
тк 7 сб2007г	макарон изд отварн котлета	150	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
ТТК№3	Аппетитная(куриная)	100	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
Уд. Качества	огурец свежий	16	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Уд. Качества	хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:														1068,04

ИТОГО: 127,00

День 10

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№3	Юлин со вкусом вар	50	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
ТК№160106	стущ.молока													
рец686	чай с сахаром и	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
	лимоном													
Уд.качества	апельсин	50	7,35	0,45	12,80	5,40	23,60	0,40	3,46	3,20	0,06	0,01	0,35	57,08
ИТОГО														57,08

ОБЕД:

рец197 сб2005г	рассольник	200	2,00	5,11	16,93	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94	147,27
	Петербургский													
ТТК4	котлета мясная(100	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
	Цвибельская)													
сб 2004г	гороховое пюре	150	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
Уд.качества	огурец свежий	58	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест.удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106	чай с сахаром и													
рец686	лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ИТОГО														840,81

ИТОГО: 127,00

День 11

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК5	горячи из печи	50	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
рец_943 сб2005г	оладушки	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
	чай с сахаром													
Уд.качества	кондитерское изделие	1шт	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	0,60	10,10	2,30	0,02	0,80	83,62
ИТОГО														83,62

ОБЕД:

рец_151 сб1996г	суп лапша домашняя	200	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
рец_304 сб2010г	плов из кур филе	200	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
Уд.качества	огурец свежий	23	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест.удост	Хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52

чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
Итого													677,11

Итого: 127,00

День 12

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

сб 2007г	бутерброд с маслом	30/10	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
удост качества	сок	1шт	3,48	0,00	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	0,02	0,09	0,60	0,50	85,39
Итого														85,39

ОБЕД:

рец 208 сб2005г	суп картофельный с макар. Изделиями	200	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
ТТК№9	тефтели домашняя	100	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
тк 9 сб2007г	гречка отварная рассыпчатая	150	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
уд.качества	огурец свежий	27	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
удост качества	хлеб пшеничный	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого														861,66

Итого: 127,00

День 13

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ молока	50	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
ТК№160106	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
уд.качества	апельсин	50	7,35	0,45	12,80	5,40	23,60	0,40	3,46	3,20	0,06	0,01	0,35	57,08
Итого														57,08

ОБЕД:

тк110307 рец139	суп картофельный с горохом	200	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК№4	котлета	100	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
уд.качества	огурец свежий	39	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36

ОБЕД:

тк 2,2 рец101	суп харчо	200	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
рец349 сб2010г	гречка по купчески	200	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
уд качества	огурец свежий	50	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106	чай с сахаром и	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
рец686	лимоном													
ИТОГО														747,13

ИТОГО: 127,00

День 16

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ молока	50	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
тк160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
уд качества	апельсин	50	7,35	0,45	12,80	5,40	23,60	0,40	3,46	3,20	0,06	0,01	0,35	57,08
ИТОГО														57,08

ОБЕД:

рец 208 сб2005г	суп картофельный с макаронными изд	200	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
ТТК№9	тефтеля Домашняя	100	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
сб.2004г	гороховое пюре	150	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
уд качества	огурец свежий	29	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	Хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
тк160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ИТОГО														740,91

ИТОГО: 127,00

День 17

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

ТТК№5	горячи из печи оладушки	50	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
тк160106 рец 686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26

ОБЕД:

рец 151 сб1996г	суп лапша домашняя	200	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
ТТК№6	оладыи печёночные	100	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
уд качества	огурец свежий	52	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
тк7 сб 2007г	макароны отварные	150	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
удост качества	хлеб пшеничный	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
тк160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ИТОГО														973,24

ИТОГО: 127,00

День 18

Сезон: зимний-весенний ЗАВТРАК:

сб 2007г(Могильный)	бугерборд с маслом	30/10	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
уд качества	сок	1шт	3,48	0,00	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	0,02	0,09	0,60	0,50	85,39
ИТОГО														85,39

ОБЕД:

тк110307 рец139	рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94	147,27
ТТК№2	котлета рыбная Сазан	100	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
уд качества	огурец свежий	38	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
тк 9 сб 2007г	гречка отварная рассыпчатая	150	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
Качест удост	Хлеб ржаной	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ИТОГО														866,56

ИТОГО: 127,00

Технолог

Кувшинова А.С.