

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.



О.В. Кузнецов

2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 28 октября по 01 ноября 2024г

Для школьных детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием г. Дзержинска
на базе общеобразовательных школ

№ 2, 3, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 28 октября по 01 ноября 2024г (осенние каникулы)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88					
№6582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
ОБЕД	Итого за завтрак	665	16,30	17,20	105,50	646,30	281,60	82,30	330,20	6,64	0,32	13,36	0,07	1,81					
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	9,80	10,10	8,30	186,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20					
№402/13	Тфтели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№469/13	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	967,5	41,50	33,19	131,00	980,00	238,45	112,07	387,80	6,62	0,51	28,85	0,24	54,06					
	Итого за день:	1632,5	57,80	50,39	236,50	1626,30	520,05	194,37	718,00	13,26	0,83	42,21	0,31	55,87					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00					
ЗАВТРАК	ВТОРНИК																		
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24					
ТТК	Каша молочная "Дружба"	200	6,40	8,80	33,70	240,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
ОБЕД	Итого за завтрак	590	21,56	20,97	90,05	636,00	859,40	107,70	652,20	3,87	0,40	3,44	40,12	1,35					
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыльцами консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50					
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	16,70	36,10	355,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00					
№71/17	Овоши свежие д/г	100	0,70	0,03	1,90	14,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					

ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	865	33,80	30,29	129,30	895,00	128,50	141,55	567,90	13,51	0,84	48,47	3,33	8,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	55,36	51,26	219,35	1531,00	987,90	249,25	1220,10	17,38	1,24	51,91	43,45	10,31
			Пищевые											
			Минеральные											
			Витамины											
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества			вещества			вещества			вещества		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№209/17	Яйцо вареное	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
	Итого за завтрак	690	24,45	21,96	121,74	834,60	100,60	72,30	288,20	5,48	0,41	238,00	0,19	5,33
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты с картофелем, пылеником и сметаной	10/250/10	9,32	11,46	12,10	180,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Нагетсы рыбные	100	13,90	13,50	3,90	192,70	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20
№71/17	Овощи свежие д/г	60	0,42	0,01	1,14	8,40	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	900	33,74	31,77	111,04	861,10	197,70	138,25	435,80	6,67	0,59	21,89	24,76	55,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	58,19	53,73	232,78	1695,70	298,30	210,55	724,00	12,15	1,00	259,89	24,95	60,39

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
с 28 октября по 01 ноября 2024г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 50%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека					В среднем за 5 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5			
		7-11 лет								
Мясо	гр	35	78	0	72	20	74	244,0	48,8	139,4
Птица	гр	17,5	0	0	0	74	66	140,0	28,0	160,0
Субпродукты	гр	15	0	78	0	0	0	78,0	15,6	104,0
Рыба	гр	29	0	26	126	0	0	152,0	30,4	104,8
Яйцо	гр	20	5	5	10	50	15	85,0	17,0	85,0
Молоко	гр	175	400	160	30	230	80	900,0	180,0	102,9
Кисломолочные продукты	гр	75	0	110	0	0	110	220,0	44,0	58,7
Творог	гр	25	0	0	0	0	120	120,0	24,0	96,0
Сметана	гр	5	10	0	10	0	10	30,0	6,0	120,0
Сыр	гр	5	0	20	0	0	0	20,0	4,0	80,0
Масло сливочное	гр	15	15	18	16	20	15	84,0	16,8	112,0
Масло растительное	гр	7,5	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	120,5
Макаронные изделия	гр	7,5	51	0	0	15	0	66,0	13,2	176,0
Крупы, бобовые	гр	22,5	40	36	0	61	0	137,0	27,4	121,8
Сахар	гр	15	18	18	15	19	18	88,0	17,6	117,3
Кондитерские и выпечные изделия	гр	5	0	0	0	28	0	28,0	5,6	112,0
Картофель	гр	93,5	30	203	184	65	215	697,0	139,4	149,1
Овощи	гр	140	182	135	170	110	125	722,0	144,4	103,1
Сухофрукты	гр	7,5	20	0	20	20	0	60,0	12,0	160,0
Чай	гр	0,5	0	0	0	0	1	1,0	0,2	40,0
Кофейный напиток, какао	гр	1,5	6	2	0	6	0	14,0	2,8	186,7
Фрукты свежие	гр	92,5	0	0	220	0	0	220,0	44,0	52,0
Сок	гр	100	0	200	0	0	200	400,0	80,0	80,0
Соль	гр	1,5	2	2,2	2,5	2	2	10,7	2,1	142,7
Мука	гр	7,5	5	8	5	8	20	46,0	9,2	122,7
Хлеб ржаной	гр	40	60	60	60	60	60	300,0	60,0	150,0
Хлеб пшеничный	гр	75	101	100	102	101	100	504,0	100,8	134,4

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
с 28 октября по 01 ноября 2024г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 50%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека					В среднем за 5 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в %(+/-)
			1	2	3	4	5			
Мясо	гр	39	78	0	72	20	74	244,0	48,8	125,1
Птица	гр	26,5	0	0	0	74	66	140,0	28,0	105,7
Субпродукты	гр	20	0	78	0	0	0	78,0	15,6	78,0
Рыба	гр	38,5	0	26	126	0	0	152,0	30,4	79,0
Яйца	гр	20	5	5	10	50	15	85,0	17,0	85,0
Молоко	гр	175	400	160	30	230	80	900,0	180,0	102,9
Кисломолочные продукты	гр	90	0	110	0	0	110	220,0	44,0	48,9
Творог	гр	30	0	0	0	0	120	120,0	24,0	80,0
Сметана	гр	5	10	0	10	0	10	30,0	6,0	120,0
Сыр	гр	7,5	0	20	0	0	0	20,0	4,0	53,3
Масло сливочное	гр	17,5	15	18	16	20	15	84,0	16,8	96,0
Масло растительное	гр	9	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	100,4
Макаронные изделия	гр	10	51	0	0	15	0	66,0	13,2	132,0
Крупы, бобовые	гр	25	40	36	0	61	0	137,0	27,4	109,6
Сахар	гр	17,5	18	18	15	19	18	88,0	17,6	100,6
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	7,5	0	0	0	28	0	28,0	5,6	74,7
Картофель	гр	93,5	30	203	184	65	215	697,0	139,4	149,1
Овощи	гр	160	182	135	170	110	125	722,0	144,4	90,3
Сухофрукты	гр	10	20	0	20	20	0	60,0	12,0	120,0
Чай	гр	1	0	0	0	0	1	1,0	0,2	20,0
Кофейный напиток, какао	гр	1,5	6	2	0	6	0	14,0	2,8	186,7
Фрукты свежие	гр	92,5	0	0	220	0	0	220,0	44,0	52,0
Сок	гр	100	0	200	0	0	200	400,0	80,0	80,0
Соль	гр	2,5	2	2,2	2,5	2	2	10,7	2,1	85,6
Мука	гр	10	5	8	5	8	20	46,0	9,2	92,0
Хлеб ржаной	гр	60	60	60	60	60	60	300,0	60,0	100,0
Хлеб пшеничный	гр	100	101	100	102	101	100	504,0	100,8	100,8