

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУИ "Комбинат питания г. Дзержинска"

подпись _____
расшифровка _____

Кузнецов О.В.

" ____ " _____ 2024 год

О.В. Кузнецова
" ____ " *марта* _____ 2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 25 по 29 марта 2024г

Для школьных детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием г. Дзержинска

на базе общеобразовательных школ

№ 2, 5, 7, 9, 12, 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.

ТТК	Кукуруза консервированная д/г	65	1,43	0,78	8,90	51,40	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
№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	840	33,09	30,74	136,50	924,40	208,55	153,77	561,70	12,13	0,92	40,20	0,26	55,57			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	54,84	54,86	226,84	1600,90	757,95	250,47	1096,90	16,64	1,34	43,40	40,41	58,48			
№ респ	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	СРЕДА																
№538/17	Фрукт свежий	180	0,65	0,26	21,84	102,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20			
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60			
№469/13	Макаронь 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			
№652/94	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	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	720	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																	
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/250	15,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30			
ТТК	Буррек куринный	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70			
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24			
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10			
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	945	43,15	33,41	152,75	1004,20	175,40	156,95	492,90	8,41	0,74	33,67	0,33	5,60			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	67,60	55,37	274,49	1838,80	276,00	229,25	781,10	13,89	1,15	271,67	0,52	10,93			
№ респ	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	ЧЕТВЕРГ																
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1			
№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			
№178/13	Суп молочный с вермишелью	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			

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые										Минеральные										Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	кальций	натрий	калий	магний	цинк	медь	селен						
ОБЕД	Итого за завтрак	590	19,88	28,46	93,68	710,00	652,60	78,30	506,20	4,44	0,33	9,34	0,17	1,37													
	Борщ из свежей капусты с картофелем, пылленком и сметаной	25/250/10	9,32	11,46	12,10	180,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20													
№136/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20													
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20													
ТТК	Кукуруза консервированная дл/	100	2,20	1,20	13,68	79,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86													
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	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 микроэutriентами	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	915	45,22	27,46	142,38	991,00	263,05	152,97	526,70	10,17	0,63	34,08	0,75	56,60													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	65,10	55,92	236,06	1701,00	915,65	231,27	1032,90	14,61	0,96	43,42	0,92	57,97													
			Пищевые										Минеральные										Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	кальций	натрий	калий	магний	цинк	медь	селен						
1		2	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	ПЯТНИЦА																										
№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													
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сушеным молоком	200/30	27,70	13,07	18,60	298,90	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00													
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00													
ТТК	Батон витаминный с микроэutriентами	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	600	34,87	16,99	74,00	583,90	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73													
ОБЕД																											
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылленком	25/250	8,40	10,90	28,20	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44													
ТТК	Жаркое по-домашнему	200	21,40	17,60	14,00	280,00	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83													
ТТК	Капуста квашеная дл/	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													
№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 микроэutriентами	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	38,60	30,00	118,80	838,00	209,45	102,17	381,90	6,79	0,53	17,88	7,18	52,27													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	73,47	46,99	192,80	1421,90	710,15	182,37	937,90	10,75	0,87	18,51	91,36	54,00													
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ:	7765	321,03	266,98	1191,78	8342,60	3537,15	1261,83	4990,50	74,22	5,36	418,20	133,60	237,19													
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1553	64,21	53,40	238,36	1668,52	707,43	252,37	998,10	14,84	1,07	83,64	26,72	47,44													

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

весенний лагерь с дневным пребыванием 2024г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	7-11 лет						Рекомендуемое количество продуктов(нето) 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 не от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5						
		101	100	102	101	100						
Масло	гп	35	97	0	96	0	74	267,0	53,4	152,6		
Птица	гп	17,5	0	0	40	32	32	104,0	20,8	118,9		
Субпродукты	гп	15	0	78	0	0	0	78,0	15,6	104,0		
Рыба	гп	29	0	26	0	81	0	107,0	21,4	73,8		
Яйцо	гп	20	0	50	10	0	15	75,0	15,0	75,0		
Молоко	гп	175	230	190	0	230	80	730,0	146,0	83,4		
Кисломолочные продукты	гп	75	0	110	0	0	110	220,0	44,0	58,7		
Творог	гп	25	0	0	0	0	130	130,0	26,0	104,0		
Сметана	гп	5	5	0	0	10	10	25,0	5,0	100,0		
Сыр	гп	5	20	0	10	20	0	50,0	10,0	200,0		
Масло сливочное	гп	15	22	18	15	20	14	89,0	17,8	118,7		
Масло растительное	гп	7,5	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	120,5		
Макаронные изделия	гп	7,5	0	0	51	15	0	66,0	13,2	176,0		
Крупы, бобовые	гп	22,5	114	30	15	0	63	222,0	44,4	197,3		
Сахар	гп	15	18	18	15	20	18	89,0	17,8	118,7		
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	5	28	0	0	0	0	28,0	5,6	112,0		
Картофель	гп	93,5	30	240	180	30	120	600,0	120,0	128,3		
Овощи	гп	140	189	158	185	241	125	898,0	179,6	128,3		
Сухофрукты	гп	7,5	20	0	40	0	0	60,0	12,0	160,0		
Чай	гп	0,5	0	0	0	0	1	1,0	0,2	40,0		
Кофейный напиток, какао	гп	1,5	6	2	0	6	0	14,0	2,8	186,7		
Фрукты свежие	гп	92,5	0	46	180	0	46	272,0	54,4	58,8		
Сок	гп	100	200	0	0	200	0	400,0	80,0	80,0		
Соль	гп	1,5	2	3	3	2	3	13,0	2,6	173,3		
Мука	гп	7,5	5	10	20	5	5	45,0	9,0	120,0		
Хлеб ржаной	гп	40	60	60	60	60	60	300,0	60,0	150,0		
Хлеб пшеничный	гп	75	101	100	102	101	100	504,0	100,8	134,4		

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

2022г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	12-18 лет					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				
		Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 50%								
Мясо	гп	39	97	0	96	0	74	267,0	53,4	136,9
Птица	гп	26,5	0	0	40	32	32	104,0	20,8	78,5
Субпродукты	гп	20	0	0	78	0	0	78,0	15,6	78,0
Рыба	гп	38,5	0	0	26	0	81	107,0	21,4	55,6
Яйцо	гп	20	0	0	50	10	0	75,0	15,0	75,0
Молоко	гп	175	230	190	0	230	80	730,0	146,0	83,4
Кисломолочные продукты	гп	90	0	110	0	0	110	220,0	44,0	48,9
Творог	гп	30	0	0	0	0	130	130,0	26,0	86,7
Сметана	гп	5	5	0	0	10	10	25,0	5,0	100,0
Сыр	гп	7,5	20	0	10	20	0	50,0	10,0	133,3
Масло сливочное	гп	17,5	22	18	15	20	14	89,0	17,8	101,7
Масло растительное	гп	9	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	100,4
Макаронные изделия	гп	10	0	0	51	15	0	66,0	13,2	132,0
Крупы, бобовые	гп	25	114	30	15	0	63	222,0	44,4	177,6
Сахар	гп	17,5	18	18	20	15	18	89,0	17,8	101,7
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	7,5	0	0	0	50	0	50,0	10,0	133,3
Картофель	гп	93,5	30	240	180	30	120	600,0	120,0	128,3
Овощи	гп	160	189	158	185	241	125	898,0	179,6	112,3
Сухофрукты	гп	10	20	0	20	20	0	60,0	12,0	120,0
Чай	гп	1	0	0	0	1	0	1,0	0,2	20,0
Кофейный напиток, какао	гп	1,5	5	2	0	0	2	9,0	1,8	120,0
Фрукты свежие	гп	92,5	0	240	0	140	46	426,0	85,2	92,1
Сок	гп	100	0	0	200	0	200	400,0	80,0	80,0
Соль	гп	2,5	2	3	3	2	3	13,0	2,6	104,0
Мука	гп	10	5	10	20	5	5	45,0	9,0	90,0
Хлеб ржаной	гп	60	60	60	60	60	60	300,0	60,0	100,0
Хлеб пшеничный	гп	100	101	100	102	101	100	504,0	100,8	100,8