

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

№ 3

И.С. Бугарь

подпись: *И.С. Бугарь*

расшифровка

" 07 " *марта* 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУИ "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

О.В. Кузнецов

" 07 " *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.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 25 по 29.03.2024г. (весенние каникулы)

№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества							Витамины				
			вещества				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
			белки	жиры	углеводы	ккал												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
№389/17	Сок фасованный	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				
№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				
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/10	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88				
№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	19,40	20,30	116,10	724,00	633,60	100,30	538,20	7,00	0,33	13,60	0,14	2,05				
ОБЕД																		
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	25/250/5	9,80	10,10	8,30	186,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20				
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55				
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70				
ТТК	Капуста квашеная д/т	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	975	40,62	33,54	145,49	1056,00	243,80	268,17	603,50	11,33	0,71	27,60	0,25	53,76				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	60,02	53,84	261,59	1780,00	877,40	368,47	1141,70	18,33	1,04	41,20	0,39	55,81				
№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества							Витамины				
			вещества				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
			белки	жиры	углеводы	ккал												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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				
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80				
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,41	12,95	33,71	287,50	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				
	Итого за завтрак	625	21,75	24,12	90,34	676,50	549,40	96,70	535,20	4,51	0,42	3,20	40,15	2,91				
ОБЕД																		
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными 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, с маслом сливочным	200/10	16,56	16,40	34,80	352,00	27,00	59,00	232,00	6,56	0,40	21,32	0,05	6,07				

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины				
			белки		жиры		углеводы		ккал		Ca		Mg		P		Fe		B1		C		A		E		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ТТК №338/13	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													
ТТК	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													
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины				
			белки		жиры		углеводы		ккал		Ca		Mg		P		Fe		B1		C		A		E		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК №338/17	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	Макаронные 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													
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины				
			белки		жиры		углеводы		ккал		Ca		Mg		P		Fe		B1		C		A		E		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
№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	Бургер куриный	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													
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины				
			белки		жиры		углеводы		ккал		Ca		Mg		P		Fe		B1		C		A		E		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК №96/04	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													
№2/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1													
№178/13	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													
№582/13	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													
ТТК	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													

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	
	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									
ОБЕД																								
№136/13		Борщ из свежей капусты с картофелем, щипленком 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									
№331/13		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 д/г	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 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		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									
№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества						Витамины				
1	2		3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е									
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 ступленным 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 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		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 щипленком	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 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									
№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		865	38,60	30,00	118,80	838,00	209,45	102,17	381,90	6,79	0,53	17,88	71,18	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.	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	97	0	96	0	74	267,0	53,4	152,6
Птица	гр	17,5	0	0	40	32	32	104,0	20,8	118,9
Субпродукты	гр	15	0	78	0	0	0	78,0	15,6	104,0
Рыба	гр	29	0	26	0	81	0	107,0	21,4	73,8
Яйцо	гр	20	0	50	10	0	15	75,0	15,0	75,0
Молоко	гр	175	230	190	0	230	80	730,0	146,0	83,4
Кисломолочные продукты	гр	75	0	110	0	0	110	220,0	44,0	58,7
Творог	гр	25	0	0	0	0	130	130,0	26,0	104,0
Сметана	гр	5	5	0	0	10	10	25,0	5,0	100,0
Сыр	гр	5	20	0	10	20	0	50,0	10,0	200,0
Масло сливочное	гр	15	22	18	15	20	14	89,0	17,8	118,7
Масло растительное	гр	7,5	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	120,5
Макаронные изделия	гр	7,5	0	0	51	15	0	66,0	13,2	176,0
Крупы, бобовые	гр	22,5	114	30	15	0	63	222,0	44,4	197,3
Сахар	гр	15	18	18	15	20	18	89,0	17,8	118,7
Кондитерские и выпечные изделия	гр	5	28	0	0	0	0	28,0	5,6	112,0
Картофель	гр	93,5	30	240	180	30	120	600,0	120,0	128,3
Овощи	гр	140	189	158	185	241	125	898,0	179,6	128,3
Сухофрукты	гр	7,5	20	0	40	0	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	46	180	0	46	272,0	54,4	58,8
Сок	гр	100	200	0	0	200	0	400,0	80,0	80,0
Соль	гр	1,5	2	3	3	2	3	13,0	2,6	173,3
Мука	гр	7,5	5	10	20	5	5	45,0	9,0	120,0
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