"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 3

_____ Н.Ю.Бубырь
подпись расшифровка

"____"_____ 2025год

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

_____ Кузнецов О.В.

"____"_____ 2025 год

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 3»
(МБОУ «Средняя школа № 3»)

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: № 32E2 4C29 0CCD E918 F4E2 5701 FF64 BE51
Кому выдан: Бубырь Наталья Юрьевна
Действителен: с 15.03.2023 до 07.06.2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных детских оздоровительных лагерей с 27 по 31 октября 2025г.
на базе общеобразовательных школ
№ 2, 3, им. А.О. Молева, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур 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.

ОЗНАКОМЛЕН

_____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 27 по 31 октября 2025г. (осенние каникулы)

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
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
№272/13	Каша молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	125,00	36,00	153,00	1,33	0,05	1,33	0,00	0,80
№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 микронутриентами	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	**660**	**16,20**	**8,90**	**105,40**	**571,30**	**289,60**	**85,30**	**339,20**	**6,71**	**0,31**	**13,43**	**0,01**	**1,73**
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	9,80	12,10	8,30	186,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	16,10	15,40	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75
№469/13	Макароны 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	50	0,90	0,05	1,50	11,50	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 микронутриентами	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	**917,5**	**40,60**	**37,54**	**129,50**	**968,50**	**238,45**	**112,07**	**387,80**	**6,62**	**0,51**	**28,85**	**0,24**	**54,06**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1577,5**	**56,80**	**46,44**	**234,90**	**1539,80**	**528,05**	**197,37**	**727,00**	**13,33**	**0,82**	**42,28**	**0,25**	**55,79**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
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	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40
№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 микронутриентами	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	**590**	**21,56**	**20,97**	**90,05**	**636,00**	**859,40**	**108,70**	**652,20**	**3,87**	**0,41**	**3,44**	**40,12**	**1,37**
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с куриной грудкой	15/250	15,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№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
№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 микронутриентами	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	**755**	**40,30**	**31,96**	**126,80**	**891,20**	**135,90**	**135,35**	**535,90**	**13,76**	**0,80**	**40,00**	**3,33**	**6,44**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1345**	**61,86**	**52,93**	**216,85**	**1527,20**	**995,30**	**244,05**	**1188,10**	**17,63**	**1,21**	**43,44**	**43,45**	**7,81**
№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			белки	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**B1**	**C**	**A**	**E**
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**													
№338/17	Фрукт свежий	140	0,60	0,60	17,70	82,80	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15,00	19,80	11,80	286,00	25,00	34,00	126,00	1,70	0,13	0,70	0,03	3,60
№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
№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 микронутриентами	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	**680**	**31,10**	**29,30**	**131,70**	**919,80**	**119,40**	**237,30**	**470,20**	**9,78**	**0,65**	**238,70**	**0,23**	**5,23**
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты с картофелем, куриной грудкой и сметаной	15/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Поджарка из рыбы с овощами	50/50	11,90	6,90	5,50	132,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20
№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
№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 микронутриентами	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	**795**	**30,32**	**25,16**	**111,50**	**779,20**	**193,60**	**127,35**	**457,90**	**7,76**	**0,65**	**31,00**	**0,29**	**5,74**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1475**	**61,42**	**54,46**	**243,20**	**1699,00**	**313,00**	**364,65**	**928,10**	**17,54**	**1,30**	**269,70**	**0,52**	**10,97**
№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			белки	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**B1**	**C**	**A**	**E**
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	60	7,80	7,20	0,60	98,40	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	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 микронутриентами	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	**598**	**22,68**	**21,76**	**94,18**	**663,40**	**321,60**	**65,10**	**373,00**	**5,08**	**0,35**	**9,10**	**100,03**	**105,03**
ОБЕД														

№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	20/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50
№294/17	Биточки рубленые из птицы	100	14,98	27,72	15,51	337,00	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№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
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,54	2,90	4,40	46,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№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 микронутриентами	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	**890**	**36,92**	**49,47**	**153,81**	**1122,00**	**142,40**	**143,35**	**528,40**	**7,38**	**0,65**	**14,82**	**56,71**	**6,18**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1488**	**59,60**	**71,23**	**247,99**	**1785,40**	**464,00**	**208,45**	**901,40**	**12,46**	**1,00**	**23,92**	**156,74**	**111,21**
№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			белки	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**B1**	**C**	**A**	**E**
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	**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 сгущеным молоком	150/20	27,70	13,07	18,60	298,90	237,00	41,00	161,00	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 микронутриентами	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	**550**	**34,87**	**16,99**	**74,00**	**583,90**	**500,70**	**80,20**	**356,00**	**3,96**	**0,34**	**0,63**	**20,18**	**1,73**
ОБЕД														
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с куриной грудкой	20/250	8,40	10,90	28,20	216,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
ТТК	Жаркое по-домашнему	200	20,90	18,70	26,60	257,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43
№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 микронутриентами	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	**760**	**37,50**	**31,00**	**126,90**	**817,40**	**132,20**	**157,15**	**387,90**	**8,78**	**0,58**	**57,10**	**15,57**	**7,01**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1310**	**72,37**	**47,99**	**200,90**	**1401,30**	**632,90**	**237,35**	**743,90**	**12,74**	**0,92**	**57,73**	**35,75**	**8,74**
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ:	**7195,5**	**312,05**	**273,05**	**1143,84**	**7952,70**	**2933,25**	**1251,87**	**4488,50**	**73,70**	**5,25**	**437,07**	**236,71**	**194,52**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1439,1**	**62,41**	**54,61**	**228,77**	**1590,54**	**586,65**	**250,37**	**897,70**	**14,74**	**1,05**	**87,41**	**47,34**	**38,90**

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
с 27 по 31 октября 2025г. (осенние каникулы)

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 % (+/-)
	7-11 лет		1	2	3	4	5			
Мясо	**гр**	**35**	68	74	49	0	74	265,0	53,0	151,4
Птица	**гр**	**17,5**	0	19,2	19,2	92	12,8	143,2	28,6	163,7
Рыба	**гр**	**29**	0	0	62	21	0	83,0	16,6	57,2
Яйцо	**гр**	**20**	5	10	5	60	15	95,0	19,0	95,0
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	5	25,0	5,0	100,0
Сыр	**гр**	**5**	0	20	0	0	0	20,0	4,0	80,0
Масло сливочное	**гр**	**15**	12	12	16	20	15	75,0	15,0	100,0
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	185	667,0	133,4	142,7
Овощи	**гр**	**140**	152	88	157	110	125	632,0	126,4	90,3
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	186	0	0	186,0	37,2	40,2
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 РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
с 27 по 31 октября 2025г. (осенние каникулы)

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 % (+/-)
	12-18 лет		1	2	3	4	5			
Мясо	**гр**	**39**	68	74	49	0	74	265,0	53,0	135,9
Птица	**гр**	**26,5**	0	19,2	19,2	92	12,8	143,2	28,6	108,1
Рыба	**гр**	**38,5**	0	0	62	21	0	83,0	16,6	43,1
Яйцо	**гр**	**20**	5	10	5	60	15	95,0	19,0	95,0
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	5	25,0	5,0	100,0
Сыр	**гр**	**7,5**	0	20	0	0	0	20,0	4,0	53,3
Масло сливочное	**гр**	**17,5**	12	12	16	20	15	75,0	15,0	85,7
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 выпечные изделия	**гр**	**7,5**	0	0	0	28	0	28,0	5,6	74,7
Картофель	**гр**	**93,5**	30	203	184	65	185	667,0	133,4	142,7
Овощи	**гр**	**160**	152	88	157	110	125	632,0	126,4	79,0
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	186	0	0	186,0	37,2	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