


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 2


подпись Якубова Е.В.

расшифровка


23 "МБОУ СОШ № 2" Дзержинск 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"


Кузнецов О.В.

23 "Муниципальное
унитарное
предприятие
«Комбинат
питания»
города
Дзержинска»" Дзержинск 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)

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины				
			вещества				вещества								
			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, 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	
№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	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	
ОБЕД															
№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	Тефтели 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	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	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 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	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	
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины				
			вещества				вещества								
			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	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 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	107,70	652,20	3,87	0,40	3,44	40,12	1,35	
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	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	Овощи 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 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	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
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	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	160	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	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
№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	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, щипленком 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	Наггетсы 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 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	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
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	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	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 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	588	20,88	20,06	93,88	643,00	321,60	65,10	373,00	5,08	0,35	9,10	100,03	105,03
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	12,5/250	15,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№294/17	Биточки рубленые из птицы, с маслом сливочным	100/5	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
№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
№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
ГТК	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
ГТК	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	897,5	44,00	48,28	149,95	1094,60	165,90	150,15	513,90	7,91	0,64	11,09	56,71	8,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485,5	64,88	68,34	243,83	1737,60	487,50	215,25	886,90	12,99	0,99	20,19	156,74	113,13
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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
ГТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	150/20	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
ГТК	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
ГТК	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	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73
ОБЕД														
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с цыпленком	20/250	8,40	10,90	28,20	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
ГТК	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
ГТК	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
№71/17	Овощи свежие д/г	100	0,56	0,02	1,52	11,20	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
ГТК	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
ГТК	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	990	37,46	30,42	153,42	981,70	149,00	127,75	413,90	9,53	0,64	41,97	15,27	6,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	72,33	47,41	227,42	1565,60	649,70	207,95	969,90	13,49	0,98	42,60	35,45	8,57
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ:	7703	308,56	271,13	1159,88	8156,20	2943,45	1077,37	4518,90	69,27	5,04	416,80	260,90	248,27
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1540,6	61,71	54,23	231,98	1631,24	588,69	215,47	903,78	13,85	1,01	83,36	52,18	49,65

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 % (+/-)
			7-11 лет							
			1	2	3	4	5			
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 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 % (+/-)
			12-18 лет	1	2	3	4			
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
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	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 выпечные 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