

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 2

подпись

расшифровка

" 17 "

марта

2025 год



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

Кузнецов О.В.

2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 24 по 28 марта 2025г.

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

№ 2, 3, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 33, 34, 37, 39, 40, 68, 70

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 24 по 28 марта 2025г. (весенние каникулы)

№ рсц	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	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
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
№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	16,70	14,80	99,50	603,30	293,60	87,30	348,20	7,08	0,37	13,40	0,06	1,31
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	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	Кукуруза консервированная д/г	40	1,44	0,30	4,95	29,00	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	910	41,14	33,39	132,95	986,00	238,45	112,07	387,80	6,62	0,51	28,85	0,24	54,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	57,84	48,19	232,45	1589,30	532,05	199,37	736,00	13,70	0,88	42,25	0,30	55,37
№ рсц	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	ВТОРНИК													
№420/10	Йогурт	120	2,90	2,00	16,20	94,40	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
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88
№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	600	21,56	22,47	103,25	702,40	847,40	102,70	634,20	3,43	0,35	3,40	40,13	1,85
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
ТТК	Капуста квашеная д/г	50	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86

№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	815	34,90	30,36	130,40	904,00	216,85	153,77	616,70	14,07	0,88	50,88	3,33	54,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	56,46	52,83	233,65	1606,40	1064,25	256,47	1250,90	17,50	1,23	54,28	43,46	56,35

№ 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	150	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, цыпленком и сметаной	20/250/10	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	40	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	890	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:	1580	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 (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	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	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
№294/17	Биточки рубленные из птицы	100	14,98	23,57	15,51	299,50	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	0,45	2,40	3,70	38,00	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	885	44,03	46,52	152,51	1086,70	158,90	144,35	507,40	7,78	0,63	8,82	56,71	5,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1473	64,91	66,58	246,39	1729,70	480,50	209,45	880,40	12,86	0,98	17,92	156,74	111,01
№ 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	ПЯТНИЦА													
№420/10	Йогурт	120	2,90	2,00	16,20	94,40	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
ТТК	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
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	35,27	16,09	81,20	607,30	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	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 из мяса птицы	200	22,50	21,40	17,80	355,00	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43
ТТК	Капуста квашеная д/г	50	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№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	815	40,90	33,80	121,10	918,00	229,65	176,57	447,70	9,49	0,64	61,98	15,57	54,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1365	76,17	49,89	202,30	1525,30	730,35	256,77	1003,70	13,45	0,98	62,61	35,75	56,60
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ:	7403	313,57	271,22	1147,57	8146,40	3105,45	1132,61	4595,00	69,66	5,07	436,95	261,20	339,72
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1480,6	62,71	54,24	229,51	1629,28	621,09	226,52	919,00	13,93	1,01	87,39	52,24	67,94

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

с 24 по 28 марта 2025г.

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	35	78	0	56	24	78	236,0	47,2	134,9
Птица	гр	17,5	0	0	26	74	32	132,0	26,4	150,9
Субпродукты	гр	15	0	78	0	0	0	78,0	15,6	104,0
Рыба	гр	29	0	16	126	0	0	142,0	28,4	97,9
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	120	0	0	120	240,0	48,0	64,0
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	12	18	16	15	15	76,0	15,2	101,3
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 выпеч- ные изделия	гр	5	0	0	0	28	0	28,0	5,6	112,0
Картофель	гр	93,5	30	203	184	65	120	602,0	120,4	128,8
Овощи	гр	140	175	120	170	110	125	700,0	140,0	100,0
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	0,4	80,0
Кофейный напиток, какао	гр	1,5	6	2	0	6	0	14,0	1,8	120,0
Фрукты свежие	гр	92,5	0	0	200	0	40	240,0	48,0	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	12	38,0	7,6	101,3
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 24 по 28 марта 2025г.

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 % (+/-)
		12-18 лет	1	2	3	4	5			
Мясо	гр	39	78	0	56	24	78	236,0	47,2	121,0
Птица	гр	26,5	0	0	26	74	32	132,0	26,4	99,6
Субпродукты	гр	20	0	78	0	0	0	78,0	15,6	78,0
Рыба	гр	38,5	0	16	126	0	0	142,0	28,4	73,8
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	90	0	120	0	0	120	240,0	48,0	53,3
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	12	18	16	16	15	77,0	15,4	88,0
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	120	602,0	120,4	128,8
Овощи	гр	160	175	120	170	110	125	700,0	140,0	87,5
Сухофрукты	гр	10	20	0	20	20	0	60,0	12,0	120,0
Чай	гр	1	0	0	0	0	1	1,0	0,4	40,0
Кофейный напиток, какао	гр	1,5	6	2	0	6	0	14,0	1,8	120,0
Фрукты свежие	гр	92,5	0	0	200	0	40	240,0	48,0	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	12	38,0	7,6	76,0
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