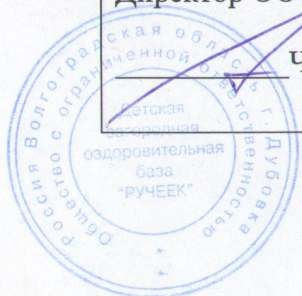


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области

Куракина Л.А.



Примерное десятидневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
учащихся возрастных группы

7-11 лет и 12-18 лет

МКОУ СШ №1 г. Дубовки
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУСШ №1 г.Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №8 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20), Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20), утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, методическими рекомендациями (МР 3.1/2.4.0239-21) Рекомендации по организации работы организаций отдыха детей и их оздоровления в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 в 2021 году, утвержденные 29.03. 2021 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой

Примерное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. Примерное десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осеннее- зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе. Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г. Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовляемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготовляемых блюд и их пищевую ценность.

Каждая технологическая карта имеет свой порядковый номер, который указывается в примерном десятидневном меню. В каждой технологической карте указан номер рецептуры блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов инатуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,киселиобогатенные витаминами и микронутриентами.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертиз, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком в соответствии с законодательством РФ.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с примерным десятидневным меню, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует технологической карте и требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20:

- п. VI «Требования к организации здорового питания и формирования примерного меню»;
- п. VII «Организация обслуживания обучающихся горячим питанием»;
- п. VIII «Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции»;
- п. IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Куракина Л.А.

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ				Номер по сборнику рецептов		
	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж			У
	Завтрак											
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	14,00	33,00	288,00	200/5	8,80	17,70	44,40	382,90	№302
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	№213
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
	Итого		26,65	27,97	85,40	705,50		28,45	31,67	96,80	800,40	
	Обед											
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
3	Печень, тушенная в соусе (говяжья или куриная)	80	10,10	7,00	3,00	127,20	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,10	20,50	104,95	737,20		29,50	25,10	112,65	843,70	
	Всего		51,75	48,47	190,35	1 442,70		57,95	56,77	209,45	1 644,10	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района
 Волгоградской области
 Куракина Л.А.

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ						
	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак												
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	9,30	14,90	48,00	352,00	200/5	12,20	18,90	64,40	468,40	№302
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
4	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
	Итого		16,15	24,67	115,40	747,50		19,05	28,67	131,80	863,90	
Обед												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
3	Тефтели мясные	100	14,72	17,14	18,62	278,75	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№286/2010
4	Рагу овощное	150	3,40	8,60	16,00	146,00	180	4,10	9,20	19,20	175,00	№541
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,62	33,14	86,37	749,75		26,62	31,44	87,87	761,05	
	Всего		41,77	57,81	201,77	1 497,25		45,67	60,11	219,67	1 624,95	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района

Волгоградской области

Куракина Л.А.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ							ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ				
Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	8,90	10,60	49,90	320,00	200/5	11,80	12,80	66,50	426,20	№302
2 Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3 Сыр порция	20	5,12	5,22	0,00	68,60	20	5,12	6,22	0,00	68,60	№42
4 Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,30	0,00	15,20	60,00	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5 Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
Итого		21,07	17,29	101,80	651,10		23,97	20,49	118,40	757,30	
Обед											
1 Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/20 16
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	250	3,80	6,30	26,20	151,30	№140
3 Котлеты рубленые из кур	80	11,68	16,36	8,64	222,40	100	14,60	19,20	10,80	278,00	№501
4 Бобовые отварные (горох)	150	14,10	7,90	33,40	255,00	180	17,00	8,50	40,00	306,00	№514
5 Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6 Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		33,98	30,96	114,69	858,40		40,70	35,40	128,65	995,30	
Всего		55,05	48,25	216,49	1 509,50		64,67	55,89	247,05	1 752,60	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района
Волгоградской области
Куракина Л.А.

Четвертнов А.И.

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ						
	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак											
1	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,70	16,20	30,80	112,00	200/5	6,20	20,20	40,90	149,10	№311
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
	Итого		12,15	25,97	99,00	513,50		13,25	29,97	92,70	484,60	
	Обед											
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/20 16
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№110
3	Плов из птицы(курица)	210	20,3	17	35,69	377	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№219/2011
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
6	Итого		27,50	23,30	90,04	697,00		33,48	28,55	118,56	883,75	
	Всего		39,65	49,27	189,04	1 210,50		46,73	58,52	211,26	1 368,35	

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района
Волгоградской области
Куракина Л.А.

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ						ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					
Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,10	13,20	43,50	300,00	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
2 Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3 Сыр порция	10	5,12	5,22	0,00	68,60	20	5,12	6,22	0,00	68,60	№42
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
5 Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
Итого		18,27	19,89	95,40	631,10		19,87	22,09	109,60	730,70	
Обед											
1 Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/20 16
2 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
3 Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209	100	13,9	6,5	4	132	№591
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	180	10,3	9,2	50,9	333	№508
5 Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389/2011
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7 Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		30,13	24,74	130,14	852,40		32,30	22,20	122,35	848,70	
Всего		48,40	44,63	225,54	1 483,50		52,17	44,29	231,95	1 579,40	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1г. Дубовки Дубовского муниципального района

Волгоградской области

Куракина Л.А.

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ						
	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак												
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	9,30	14,90	48,00	352,00	200/5	12,20	18,90	64,40	468,40	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	№213
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,30	0,00	15,20	60,00	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
4	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	50	4,18	1,6	22,42	120,83	№428/2011
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
Итого			28,38	29,22	101,82	760,33		31,28	33,22	118,22	876,73	
Обед												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/20 16
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
3	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	100	15,00	10,10	16,10	261,00	№455
4	Макароны отварные	150	5,30	7,10	35,20	220,00	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого			25,60	21,10	119,85	824,00		30,30	24,40	134,95	952,70	
Всего			53,98	50,32	221,67	1 584,33		61,58	57,62	253,17	1 829,43	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района
 Волгоградской области
 Куракина Л.А.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ					ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептов
	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак												
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	14,00	33,00	288,00	200/5	8,80	17,70	44,40	382,90	№302
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
Итого			14,05	23,77	84,80	623,50	15,85	27,47	96,20	718,40		
Обед												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№110
3	Котлеты рубленые из кур	80	11,68	16,36	8,64	222,4	80	11,68	15,36	8,64	222,4	№501
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	180	7,92	5,29	42,32	256,45	№2892
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого			25,58	27,04	98,46	758,11	27,40	27,95	108,71	827,35		
Всего			39,63	50,81	183,26	1 381,61	43,25	55,42	204,91	1 545,75		

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Куракина Л.А.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ					ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептов
Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Завтрак												
1	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	1 шт	12,70	12,50	0,70	157,00	№213
2	Сыр порция	20	5,12	7,22	0,00	68,60	20	5,12	7,22	0,00	68,60	№42
3	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	50	4,18	1,6	22,42	120,83	№428/2011
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39
Итого			24,50	21,54	70,02	540,93		24,50	21,54	70,02	540,93	9,403/2016
Обед												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	250	3,80	6,30	26,20	151,30	№140
3	Тефтели мясные	100	14,72	18,14	18,62	278,75	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№286/2010
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	180	10,30	9,20	50,90	333,00	№508
5	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого			31,82	32,64	140,97	970,15		34,42	33,14	154,57	1 055,45	
Всего			56,32	54,18	210,99	1 511,08		58,92	54,68	224,59	1 596,38	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

загородная
оздоровительная
база
«РУЧЕЕК»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1г. Дубовки Дубовского муниципального района

Волгоградской области

Куракина Л.А.

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

	Наименование блюд	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ				Номер по сборнику рецептов		
		Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж			У
	Завтрак											
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,10	12,20	43,50	300,00	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
	Итого		13,25	20,97	95,50	637,50		24,50	21,54	70,02	540,93	
	Обед											
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100/30	7,90	12,66	2,86	139,60	100/30	7,90	11,66	2,86	139,60	№486
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		18,60	27,16	86,81	671,60		34,42	33,14	154,57	1 055,45	
	Всего		31,85	48,13	182,31	1 309,10		58,92	54,68	224,59	1 596,38	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

загородная
оздоровительная
база
«РУЧЕЕК»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района
Волгоградской области
Куракина Л.А.

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ					ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептов
	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак											
1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150/5	5,70	8,50	30,00	211,00	200/5	7,70	11,10	39,90	280,80	№302
2	Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3	Сыр порция	20	5,12	6,22	0,00	68,60	20	5,12	6,22	0,00	68,60	№97
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
5	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,39 9,403/2016
	Итого		17,77	16,19	81,70	540,10		19,77	18,79	91,60	609,90	
	Обед											
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/20 16
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	250	3,70	3,70	22,50	141,30	№135
3	Бефстроганов из говядины	100	15,2	5,9	3,9	132	100	15,2	5,9	3,9	132	№608
4	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	180	6,30	8,30	42,20	263,00	№516
5	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	200	0	0	30,6	118	№648
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		28,00	16,10	114,25	739,00		30,20	19,00	125,45	810,30	
	Всего		45,77	32,29	195,95	1 279,10		49,97	37,79	217,05	1 420,20	
Всего за 10 дней			464,17	484,16	2 017,37	16 624,17		515,26	531,52	2 010,40	15 785,16	

Средний суточный рацион		46,42	48,42	201,74	1 385,35		51,53	53,15	201,04	1 578,52	
Соотношение:		1,04	0,96	4,00			1,03	0,97	4,00		

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т.Лапшиной. -М.:Хлебпродинформ,2004.-640 с.

2..Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

.4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//
Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4