

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО ДЗОБ «Ручеек»

Дубовская
А.И. Четвертнов



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямобалкинской ОШ
Дубовского муниципального района

МКОУ Прямобалкинской ОШ
Дубовского муниципального района
Валдрина



Примерное десятидневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

учащихся возрастной группы

7-11 лет и 12-18 лет

МКОУ Прямобалкинской ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

**к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МКОУ Первомайской ОШ 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 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 18.05.2020г. 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 (осенне- зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе.

Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делти плюс, 2015. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Под ред. В.Р.Кучмы.-М.:Делти плюс, 2011. - 544с. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2015. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Под ред. В.Р.Кучмы.-М.:Делти

Изготовленные готовые блюда осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления 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 приготовления 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 индустриальных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используются йодированная соль, чай, соки, кисели, обогащенные витаминами и микроэлементами.

Применяется производственный сырьё и (или) полуфабрикаты, осуществляется при наличии соответствующих документов (достоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито-санитарной экспертизы, документов изготовления, 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».



1 День
 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний, осенний сезон
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет



Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Затраты											
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. Биттон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3. Яблоко 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	393,396,399,4
Итого		26,65	27,97	85,40	705,50		28,45	31,67	96,80	800,40	03/2016
Обед											
Оноши (отварные, соленные, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/1/2016
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
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
Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
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
Хлеб пшеничный	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	1442,70		57,95	56,77	209,45	1644,10	

«СВЕРЖАНО»

Директор ООО ДЗОБ «Русь»

Д.А.И. Четвертнов



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Примобалкинской ОШ

М.В. Выдрина



3 день
День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний, осенний сезон
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Капша 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 топленый	20	5,12	5,22	0,00	68,60	20	5,12	6,22	0,00	68,60	№42
4 Чай с сахаром и лимонком	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	393,396,399,4
Итого		21,07	17,29	101,80	651,10		23,97	20,49	118,40	757,30	03/2016
Обед											
1 Овощи (отварные, соленные, 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 Котлета 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
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Хлеб пеклеваный	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	1509,50		64,67	55,89	247,05	1752,60	

«СВЕРЖУДАН»

Директор ООО ДЗОВ «Русь»

А.И. Четвертнов



«СОЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямобалкинской ОШ
Дубовского муниципального района

М.В. Выдрина



4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

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

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Каши молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,70	16,20	30,80	112,00						
2 Батон	50	4,85	1,25	21,20	132,00	200/5	6,20	20,20	40,90	149,10	№311
3 Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
4 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
5 Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№683
Итого		12,15	25,97	99,00	513,50	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,4
Обед											
Овощи (отварные, соленные, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00						
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№670/1/2016
3 Плов из птицы(курица)	210	20,3	17	35,69	377	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№6110
4 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№6219/2011
5 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№618/2016
Итого		27,50	23,30	90,04	697,00	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№617/2016
Всего		39,65	49,27	189,04	1210,50		33,48	28,55	118,56	883,75	
							46,73	58,52	211,26	1368,35	

«УТВЕРЖАЮ»

Директор ООО ДЗОВ «Ручеек»

А.И. Четвертнов



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямобалкинской ОШ
Дубовского муниципального района

М.В. Выдрина



5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

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

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Каши вязкая молочная из риса и пшена	150/5	6,10	13,20	43,50	300,00	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
2 Варен	50	4,85	1,25	21,20	132,00	50	4,85	1,25	21,20	132,00	№780/2008
3 Сыр порци	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	393,396,399,4 03/2016
Итого	18,27	19,89	95,40	631,10	19,87	22,09	109,60	730,70			
Обед											
1 Овощи (отварные, соленные, свежие по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/1/2016
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 Каши 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 пшеничный	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	1483,50	52,17	44,29	231,95	1579,40			

«ТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО ДЗФ «Ручеек»

Дет. А.И. Четвертнов



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямоыдлинский ОШ
Дубовского муниципального района

М.В. Выдрина



6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

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

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАПТЯК											
1 Каши 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 Ябло 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	0.00	15.20	0.30	60.00	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00	№686
4 Булочка пшеничная	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	393,396,399,4
Итого	28.38	29.22	101.82	760.33	31.28	33.22	118.22	876.73	03/2016		
Обед											
1 Овощи (отварные, соленные, 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 Рассольник Ленинградский	200	3.00	4.50	20.10	135.00	250	3.70	5.60	25.00	168.70	№132
3 Котлеты рубленые с белочечной 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	0.70	104.00	104.00	200	0.30	0.30	25.40	104.00	№631
6 Хлеб пшеничный	40	2.70	0.70	16.30	87.00	40	2.70	0.70	16.30	87.00	№18/2016
Хлеб пшеничный	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			

«СВЕРЖДАЮ»

Директор ООО ДЗОВ «Русьеск»



7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

«СЕРТИФИЦИРОВАННО»

Директор М.К.ОУ «Прямобальгинской ОШ
Дубовского муниципального района»



Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		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	393,396,399,4 03/2016
Итого		14,05	23,77	84,80	623,50		15,85	27,47	96,20	718,40	
Обед											
1 Овощи (отварные, соление, 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 Колбасы 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
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Хлеб пшеничный	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	1381,61		43,25	55,42	204,91	1545,75	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО ЛЭОБ «Ручеек»

Директор А.И. Четвертнов



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямобалкинской ШШ
Дубовского муниципального района

М.В. Выхрина



8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

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

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
1 Яйно 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 поршья	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	393,396,399,4
Итого		24,50	21,54	70,02	540,93		24,50	21,54	70,02	540,93	03/2016
Обед											
Омлет (отварное, соленое, свежее по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/11/2016
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 Терпели мясные	100	14,72	18,14	18,62	278,75	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№286/2010
4 Каши 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
Хлеб пеклеваный	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	
		56,32	54,18	210,99	1 511,08		58,92	54,68	224,59	1 596,38	

«УПРАВЛЕНИЕ»

Директор ООО ДЗОВ «Ручеек»

Директор А.И. Четвертнов



«СОЦИАЛ СОВАНО»

Директор МКОУ Приямбалкинской ОШ
Дубовского муниципального района

Директор К.В. Звонкина



9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний, осенний сезон

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

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ											
Завтрак											
Каши вязкая молочная из риса и пшена	150/5	6,10	12,20	43,50	300,00						№175/2011
Дружба с маслом	50	4,85	1,25	21,20	132,00	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
Батон	10	0,10	7,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№780/2008
Мороженное	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№641
Чай с сахаром и лимонном											№686
Фрукт свежий (по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396; 399,4
Итого		13,25	20,97	95,50	637,50		24,50	21,54	70,02	540,93	03/2016
Обед											
Омлет (отварное, соевые, свежее по сезону)	50	1,20	0,20	0,55	25,00	50	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2016
Пш из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
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	№686
Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№611
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
Хлеб пшеничный	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	

«УТВЕРЖАЮ»
 Директор ООО ЛЭОБ «Ручеек»
 Зав. А.И. Четвертняков



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Прямобыдлинской ОШ
 Дубовского муниципального района
 М.В. Вадина



10 день

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний, осенний сезон
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ											
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	393,396,399,4
Итого		17,77	16,19	81,70	540,10		19,77	18,79	91,60	609,90	03/2016
Обед											
1 Овощи (отварные, соление, свежее 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 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 Макароны 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
Хлеб пшеничный	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											
Средний суточный рацион		464,17	484,16	2 017,37	16 624,17		515,26	531,52	2 010,40	15 785,16	
Соотношение:		46,42	48,42	201,74	1 385,35		51,53	53,15	201,04	1 578,52	
		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. Г. Лапшиной. М.: Хлебопродукт, 2004. - 640 с.

методическое пособие для обучающихся во всех образовательных учреждениях
М.П.Могильного и В.А. Тучельнича.-М.:Юли плюс, 2011.-544с.
Методическое пособие для обучающихся образовательных организаций//
ред. В.Р.Кучмы.-М.: 2016.4

Примерное тематическое планирование

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Учебник для обучающихся в общеобразовательных учреждениях