

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
Четвертнов Алексей Иванович



А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Азбуковской СШ



Е.И. Шанова

Примерное десятидневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
учащихся возрастной группы
7-11 лет и 12-18 лет

МКОУ

Дубовского муниципального района
Волгоградской области

**к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МКОУ_СШ №3 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 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.:ДеЛи плюс, 2015.. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г. Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептов 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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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 и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели обогащенные 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 «ДЗОБ «Ручеек»

Четвертнов Алексей Иванович



/ А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Лозновская СШ

Иванова Е.И.

М.П.

/ Е.И.Иванова

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	200/5	8,8	17,7	44,4	384	200/5	8,8	17,7	44,4	384	№302
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87	50	2,7	0,7	16,3	87	№18/2016
3	Сыр	20	5,12	5,22	0	68,8	20	5,12	5,22	0	68,8	№42
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 (яблоко)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393/2016
	Итого		18,72	23,84	91,2	668,3		18,72	23,84	91,2	668,3	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,2	0,2	0,55	25	71/2011
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, тушеная в соусе (говяжья)	100	10,10	7,00	3,00	127,20	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4	Рис отварной	180	3,20	6,80	22,00	163,00	200	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	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		24,6	20,45	104,73	737,20		29,50	25,10	112,65	843,70	
	Всего		43,32	44,29	195,93	1405,5		48,22	48,94	203,85	1512	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.



А.И.Четвертнов

_____ / Е.И.Иванова

М.П.

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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.			Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК												
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	12,2	18,9	64,4	468,4	250/5	15,1	23,4	79,8	583,2	№302
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
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	0,2	0,00	15,00	58,00	200	0,2	0,00	15,00	58,00	№685
	Итого		15,2	27,9	95,8	688,4		17,9	32,4	111,4	805,2	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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	Котлеты рубленные гов	100	12,2	9,6	11,3	180,4	100	12,2	9,6	11,3	180,4	№302/2016
4	Рагу овощное	180	3,40	4,1	19,6	146,00	180	3,4	4,1	19,20	146	184/2016
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	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,6	21,05	86,37	739,75		26,62	19,8	87,87	761,05	
	Всего		40,64	48,95	182,37	1430,15		44,52	52,2	199,27	1566,25	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



/ А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

_____ / Е.И.Иванова
 М.П.

3 день

День: среда

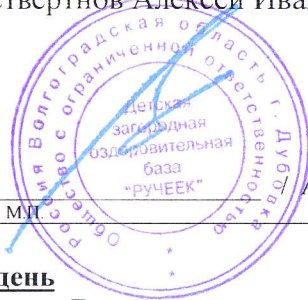
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 пшённая вязкая с маслом	200/5	7,7	11,10	39,9	280,80	250/5	9,6	13,87	49,8	351	№302
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
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	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5												
	Итого		15,82	17,02	71,4	496,4		17,72	20,79	81,3	566,6	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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	90	11,5	11,9	5,87	192,15	90	11,5	11,9	5,87	192,15	295/2011
4	Макароны отварные	200	6,3	7,3	42,2	263	200	6,3	7,3	42,2	263	№516
5	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,5	25,85	120,5	856,4		26,9	26,9	125,92	866,45	
	Всего		41,32	42,87	191,9	1352,8		44,62	47,69	207,22	1433,05	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

/ Е.И.Иванова

М.П.

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 манная жидкая с маслом	200/5	6,2	20,2	40,9	149,1	250/5	7,2	25,2	50,8	183,5	№311
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,0	50	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2016
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	0,60	0,00	31,4	124	№685
5												
	Итого		9,6	29,2	88,7	435,1		10,6	34,2	98,6	469,5	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	60	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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 и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
5	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
6	Итого		27,50	23,30	90,04	687,00		33,48	28,55	118,56	883,75	
	Всего		37,1	52,5	178,74	1122,1		44,08	62,75	217,16	1353,25	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.



/ А.И.Четвертнов

_____ / Е.И.Иванова
 М.П.

5 день

День: пятница

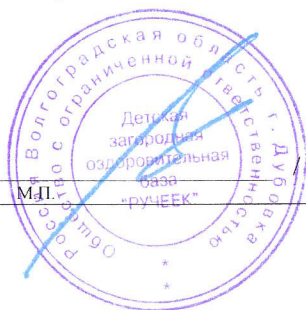
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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.			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 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	№175/2011
2 Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
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 каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
5 Фрукт свежий (яблоко)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393/2016
Итого		17,72	20,54	104,7	685,7	100	17,72	20,54	104,7	685,7	
ОБЕД											
1 Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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 Рыба тушеная с овощами	100/30	7,9	12,66	2,86	139,6	100/30	7,9	12,66	2,86	139,6	№486
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	200	10,3	9,2	50,9	333	№508
5 Чай с сахаром	200	0,60	0,40	32,60	136,40	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389/2011
6 Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7 Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		23,6	26,11	110,89	773		26,3	28,36	121,21	856,3	
Всего		41,32	46,43	215,59	1458,7		44,02	48,9	225,91	1542	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗООБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

/ Е.И.Иванова

М.П.

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ							ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептур
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 пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	12,2	18,9	64,4	468,4	200/5	12,2	18,9	64,4	468,4	№302
2	Яйцо вареное вкрутую (40г)	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	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
4	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№17/2016
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393/2016
	Итого		29,8	32,32	112,1	842,9		29,8	32,32	112,1	842,9	
ОБЕД												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
3	Котлеты гов рубленные с белокачанной капустой	100	12,00	8,10	12,90	209,00	100	15,00	10,10	16,10	261,00	№455
4	Макаронь отварные	150	5,30	7,10	35,20	220,00	200	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	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,1	21,05	119,63	814		30,30	24,40	134,95	952,70	
	Всего		54,9	53,37	231,73	1656,9		60,1	56,72	247,05	1795,6	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.



/ А.И.Четвертнов

/ Е.И.Иванова

М.П.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ							ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептур
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	200/5	8,8	17,7	44,4	382,9	250/5	11	19,65	54,8	478,6	№302
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
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
	Итого		11,8	26,7	75,8	602,9		14	28,65	86,2	698,6	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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	100	11,68	16,36	8,64	222,4	100	11,68	15,36	8,64	222,4	№501
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	200	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	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		25,08	26,99	98,24	748,11		27,40	27,95	108,71	827,35	
	Всего		36,88	53,69	174,04	1351,01		41,4	56,6	194,9	1525,95	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

/ Е.И.Иванова

М.П.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ						ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептур
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 Сыр порция	20	5,12	5,22	0,0	68,6	20	5,12	5,22	0,00	68,6	№42
2 Каша манная жидкая с маслом	200/5	6,2	20,2	40,9	149,1	250/5	7,2	25,2	50,8	183,5	№311
3 Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
4 Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	200	0,2	0,00	15	58	№685
Итого		14,22	26,12	72,9	451		15,22	31,12	82,1	397,1	
ОБЕД											
1 Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15,00	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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 рубленные из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	100	12,2	9,6	11,3	180,40	№302/2016
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	200	10,30	9,20	50,90	333,00	№508
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	124	200	0,6	0,00	31,40	124	№639
6 Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		28,8	23,65	132,23	849,4		31,9	26,2	154,57	944,7	
Всего		43,02	49,77	205,13	1300,4		47,12	57,32	236,67	1341,8	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

_____ / Е.И.Иванова
 М.П.

9 день
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет и 12-18 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ							ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ				Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.					
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК												
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	250/5	9,1	17,36	69,9	467,2	№175/2011
	Дружба с маслом	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
2	Хлеб пшеничный	10	0,10	7,30	0,10	75,00	10	0,10	8,30	0,10	75,00	№41
3	Масло сливочное	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
4	Чай с сахаром и лимоном											
	Итого		10,8	22,4	89,3	621,6		12,2	26,36	101,5	689,2	
ОБЕД												
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011
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	200	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	200	0,6	0,00	31,4	124	№639
	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		18,4	26,8	92,59	681,6		19,8	25,9	92,51	706,9	
	Всего		29,2	49,2	181,89	1303,2		32	52,26	194,01	1396,1	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
 Четвертнов Алексей Иванович



М.П. А.И.Четвертнов

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновская СШ
 Иванова Е.И.

/ Е.И.Иванова

М.П.

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	200/5	7,7	11,1	39,9	280,8	200/5	7,7	11,1	39,9	280,8	№302
2	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016
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 (яблоко)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393/2016
	Итого		17,62	16,19	86,7	564,9		17,62	16,19	86,7	564,9	
ОБЕД												
1	Овощи (свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15,00	100	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	Биточки куриные	90	11,5	11,9	5,87	192,5	90	11,5	11,9	5,87	192,5	295/2011
4	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	200	6,30	8,30	42,20	263,00	№516
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60	№685
6	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	Итого		24,1	22,05	100,6	731,5		26,8	25	112,02	812,8	
	Всего		41,87	38,24	182,3	1271,6		46,57	41,19	198,72	1377,7	

Всего за 10 дней		409,57	479,31	1939,62	13652		4527	524,6	2124,76	14844	
Средний суточный рацион		40,9	47,9	194	1365,2		45,27	52,46	212	1488,4	
Норма		42	44	184	1300		49,5	50,6	211	1500	

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т.Лапшиной. М.:Хлебпродинформ,2004.-640 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4