

"СОГ  
Др



2024 год

Комбинат питания г. Дзержинска"

Знецов О.В.

2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 25 по 29 марта 2024г  
на базе общеобразовательных лицеев с дневным пребыванием в г. Дзержинска  
№ 2, 5, 7, 9, 12, 17, 18, 21, 22, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71  
для школьных летских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием в г. Дзержинска



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ "Комбинат питания г. Дзержинска"  
Кузнецов О.В.  
2024 год

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общепитательных школ 2017г.  
Сборника химических конспектов по бумажным изделиям 1999г.  
Сборник химического состава блюд и кулинарных изделий 1994г.  
Сборник методических рекомендаций по питанию детей и подростков в образовательных учреждениях Самарской области

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 25 по 29.03.2024г. (Весенние каникулы)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	B1	C	A	E	вещества						
															белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>							
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																					
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
№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	200/10	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 микроэлементами	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							
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>19,40</b>	<b>20,30</b>	<b>116,10</b>	<b>724,00</b>	<b>633,60</b>	<b>100,30</b>	<b>538,20</b>	<b>7,00</b>	<b>0,33</b>	<b>13,60</b>	<b>0,14</b>	<b>2,05</b>							
№145/13	Пи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	25/250/5	9,80	10,10	8,30	186,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20							
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55							
№457/13	Каша гречневая распычатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70							
ТТК	Капуста квашеная дл/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 микроэлементами	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							
	<b>Итого за обед</b>	<b>975</b>	<b>40,62</b>	<b>33,54</b>	<b>145,49</b>	<b>1056,00</b>	<b>243,80</b>	<b>268,17</b>	<b>603,50</b>	<b>11,33</b>	<b>0,71</b>	<b>27,60</b>	<b>0,25</b>	<b>53,76</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1665</b>	<b>60,02</b>	<b>53,84</b>	<b>261,59</b>	<b>1780,00</b>	<b>877,40</b>	<b>368,47</b>	<b>1141,70</b>	<b>18,33</b>	<b>1,04</b>	<b>41,20</b>	<b>0,39</b>	<b>55,81</b>							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	B1	C	A	E							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>14,00</b>	<b>15,00</b>							
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>																					
№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							
№209/17	Дйно вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80							
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,41	12,95	33,71	287,50	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 микроэлементами	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							
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,75</b>	<b>24,12</b>	<b>90,34</b>	<b>676,50</b>	<b>549,40</b>	<b>96,70</b>	<b>535,20</b>	<b>4,51</b>	<b>0,42</b>	<b>3,20</b>	<b>40,15</b>	<b>2,91</b>							
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбой и 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, с маслом сливочным	200/10	16,56	16,40	34,80	352,00	27,00	59,00	232,00	6,56	0,40	21,32	0,05	6,07							



ТТК	Кукуруза консервированная д/г	65	1,43	0,78	8,90	51,40	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
№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 микроэлементами	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>33,09</b>	<b>30,74</b>	<b>136,50</b>	<b>924,40</b>	<b>208,55</b>	<b>153,77</b>	<b>561,70</b>	<b>12,13</b>	<b>0,92</b>	<b>40,20</b>	<b>0,26</b>	<b>55,57</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>54,84</b>	<b>54,86</b>	<b>226,84</b>	<b>1600,90</b>	<b>757,95</b>	<b>250,47</b>	<b>1096,90</b>	<b>16,64</b>	<b>1,34</b>	<b>43,40</b>	<b>40,41</b>	<b>58,48</b>			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>14,00</b>	<b>15,00</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЧЕТВЕРТ</b>																
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1			
№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			
№178/13	Суп молочный с вермишелью	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 микроэлементами	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			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>24,45</b>	<b>21,96</b>	<b>121,74</b>	<b>834,60</b>	<b>100,60</b>	<b>72,30</b>	<b>288,20</b>	<b>5,48</b>	<b>0,41</b>	<b>238,00</b>	<b>0,19</b>	<b>5,33</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/250	15,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30			
ТТК	Бурер куринный	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			
ТТК	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			
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10			
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 микроэлементами	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>43,15</b>	<b>33,41</b>	<b>152,75</b>	<b>1004,20</b>	<b>175,40</b>	<b>156,95</b>	<b>492,90</b>	<b>8,41</b>	<b>0,74</b>	<b>33,67</b>	<b>0,33</b>	<b>5,60</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1665</b>	<b>67,60</b>	<b>55,37</b>	<b>274,49</b>	<b>1838,80</b>	<b>276,00</b>	<b>229,25</b>	<b>781,10</b>	<b>13,89</b>	<b>1,15</b>	<b>271,67</b>	<b>0,52</b>	<b>10,93</b>			







ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

весенний лагерь с дневным пребыванием 2024г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	7-11 лет						Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека	В среднем за 5 дней	В среднем за 1 день	Отклонение не от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5					
		Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в ребенка в зависимости от возраста 50%	101	100	102	101	100				
Масло	гп	35	97	0	96	0	74	267,0	53,4	152,6	
Птица	гп	17,5	0	0	40	32	32	104,0	20,8	118,9	
Субпродукты	гп	15	0	0	0	0	0	78,0	15,6	104,0	
Рыба	гп	29	0	26	0	81	0	107,0	21,4	73,8	
Яйцо	гп	20	0	50	10	0	15	75,0	15,0	75,0	
Молоко	гп	175	230	190	0	230	80	730,0	146,0	83,4	
Кисломолочные продукты	гп	75	0	110	0	0	110	220,0	44,0	58,7	
Творог	гп	25	0	0	0	0	130	130,0	26,0	104,0	
Сметана	гп	5	5	0	0	10	10	25,0	5,0	100,0	
Сыр	гп	5	20	0	10	20	0	50,0	10,0	200,0	
Масло сливочное	гп	15	22	18	15	20	14	89,0	17,8	118,7	
Масло растительное	гп	7,5	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	120,5	
Макаронные изделия	гп	7,5	0	0	51	15	0	66,0	13,2	176,0	
Крупы, бобовые	гп	22,5	114	30	15	0	63	222,0	44,4	197,3	
Сахар	гп	15	18	18	15	20	18	89,0	17,8	118,7	
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	5	28	0	0	0	0	28,0	5,6	112,0	
Картофель	гп	93,5	30	240	180	30	120	600,0	120,0	128,3	
Овощи	гп	140	189	158	185	241	125	898,0	179,6	128,3	
Сухофрукты	гп	7,5	20	0	40	0	0	60,0	12,0	160,0	
Чай	гп	0,5	0	0	0	0	1	1,0	0,2	40,0	
Кофейный напиток, какао	гп	1,5	6	2	0	6	0	14,0	2,8	186,7	
Фрукты свежие	гп	92,5	0	46	180	0	46	272,0	54,4	58,8	
Сок	гп	100	200	0	0	200	0	400,0	80,0	80,0	
Соль	гп	1,5	2	3	3	2	3	13,0	2,6	173,3	
Мука	гп	7,5	5	10	20	5	5	45,0	9,0	120,0	
Хлеб ржаной	гп	40	60	60	60	60	60	300,0	60,0	150,0	
Хлеб пшеничный	гп	75	101	100	102	101	100	504,0	100,8	134,4	

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

2022г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	12-18 лет					Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека	В среднем за 5 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5				
		Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в ребенка в зависимости от возраста 50%								
Мясо	гп	39	97	0	96	0	74	267,0	53,4	136,9
Птица	гп	26,5	0	40	32	32	32	104,0	20,8	78,5
Субпродукты	гп	20	0	78	0	0	0	78,0	15,6	78,0
Рыба	гп	38,5	0	26	0	81	0	107,0	21,4	55,6
Яйцо	гп	20	0	50	10	0	15	75,0	15,0	75,0
Молоко	гп	175	230	190	0	230	80	730,0	146,0	83,4
Кисломолочные продукты	гп	90	0	110	0	0	110	220,0	44,0	48,9
Творог	гп	30	0	0	0	0	130	130,0	26,0	86,7
Сметана	гп	5	5	0	0	10	10	25,0	5,0	100,0
Сыр	гп	7,5	20	0	10	20	0	50,0	10,0	133,3
Масло сливочное	гп	17,5	22	18	15	20	14	89,0	17,8	101,7
Масло растительное	гп	9	7	8	12,5	9,2	8,5	45,2	9,0	100,4
Макаронные изделия	гп	10	0	0	51	15	0	66,0	13,2	132,0
Крупы, бобовые	гп	25	114	30	15	0	63	222,0	44,4	177,6
Сахар	гп	17,5	18	18	20	15	18	89,0	17,8	101,7
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	7,5	0	0	0	50	0	50,0	10,0	133,3
Картофель	гп	93,5	30	240	180	30	120	600,0	120,0	128,3
Овощи	гп	160	189	158	185	241	125	898,0	179,6	112,3
Сухофрукты	гп	10	20	0	20	20	0	60,0	12,0	120,0
Чай	гп	1	0	0	0	1	0	1,0	0,2	20,0
Кофейный напиток, какао	гп	1,5	5	2	0	0	2	9,0	1,8	120,0
Фрукты свежие	гп	92,5	0	240	0	140	46	426,0	85,2	92,1
Сок	гп	100	0	0	200	0	200	400,0	80,0	80,0
Соль	гп	2,5	2	3	3	2	3	13,0	2,6	104,0
Мука	гп	10	5	10	20	5	5	45,0	9,0	90,0
Хлеб ржаной	гп	60	60	60	60	60	60	300,0	60,0	100,0
Хлеб пшеничный	гп	100	101	100	102	101	100	504,0	100,8	100,8