

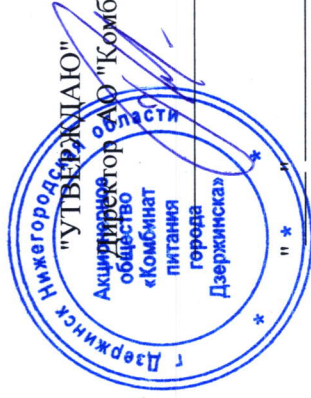
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2025 год



Акционерное общество с ограниченной ответственностью «Комбинат питания города 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.









№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки		жиры		углеводы		ккал		Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	
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	0,21	0,00	0,21			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>588</b>	<b>20,88</b>	<b>20,06</b>	<b>93,88</b>	<b>643,00</b>	<b>321,60</b>	<b>65,10</b>	<b>373,00</b>	<b>5,08</b>	<b>0,35</b>	<b>9,10</b>	<b>100,03</b>	<b>105,03</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
№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 рубленые 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 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>885</b>	<b>44,03</b>	<b>46,52</b>	<b>152,51</b>	<b>1086,70</b>	<b>158,90</b>	<b>144,35</b>	<b>507,40</b>	<b>7,78</b>	<b>0,63</b>	<b>8,82</b>	<b>56,71</b>	<b>5,98</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1473</b>	<b>64,91</b>	<b>66,58</b>	<b>246,39</b>	<b>1729,70</b>	<b>480,50</b>	<b>209,45</b>	<b>880,40</b>	<b>12,86</b>	<b>0,98</b>	<b>17,92</b>	<b>156,74</b>	<b>111,01</b>						
<b>Итого за день</b>																				
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки		жиры		углеводы		ккал		Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>																			
№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 ступленным 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 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>550</b>	<b>35,27</b>	<b>16,09</b>	<b>81,20</b>	<b>607,30</b>	<b>500,70</b>	<b>80,20</b>	<b>556,00</b>	<b>3,96</b>	<b>0,34</b>	<b>0,63</b>	<b>20,18</b>	<b>1,73</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
№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 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>815</b>	<b>40,90</b>	<b>33,80</b>	<b>121,10</b>	<b>918,00</b>	<b>229,65</b>	<b>176,57</b>	<b>447,70</b>	<b>9,49</b>	<b>0,64</b>	<b>61,98</b>	<b>15,57</b>	<b>54,87</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>76,17</b>	<b>49,89</b>	<b>202,30</b>	<b>1525,30</b>	<b>730,35</b>	<b>256,77</b>	<b>1003,70</b>	<b>13,45</b>	<b>0,98</b>	<b>62,61</b>	<b>35,75</b>	<b>56,60</b>						
<b>Итого за день</b>																				
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ:</b>	<b>7403</b>	<b>313,57</b>	<b>271,22</b>	<b>1147,57</b>	<b>8146,40</b>	<b>3105,45</b>	<b>1132,61</b>	<b>4595,00</b>	<b>69,66</b>	<b>5,07</b>	<b>436,95</b>	<b>261,20</b>	<b>339,72</b>						
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1480,6</b>	<b>62,71</b>	<b>54,24</b>	<b>229,51</b>	<b>1629,28</b>	<b>621,09</b>	<b>226,52</b>	<b>919,00</b>	<b>13,93</b>	<b>1,01</b>	<b>87,39</b>	<b>52,24</b>	<b>67,94</b>						



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			
			7-11 лет							
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	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5			
			12-18 лет							
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 выпечные 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279291

Владелец Опарина Юлия Анатольевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026