



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Присем пишии, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жишззз с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	54-27к	2022г
Бутерброд с помидом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017г
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-31н	2022г
Итого за присем пишии:	537	10,2	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отруец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-21	2022г
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022г
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022г
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за присем пишии:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,9		
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22			





ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



2 день

Ищем пиши, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая и ценность, ккал

Цена рубль

№ рецеп-туры

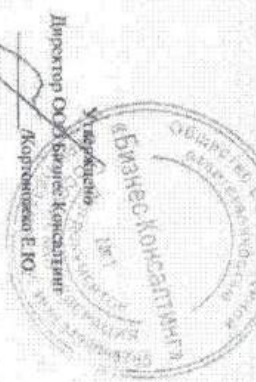
Сборник рецептов

Завтрак

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,9	54-24к	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022г
Шн из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022г
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017г
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010г
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010г
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	168,9		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕШЕВНИКСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЕВА



3 день

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Макароны с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,9	54-25к	2022г
Хлеб пшеничный	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010г
Итого за прием пищи:	550	13,6	13,2	63,6	427,76			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017г
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25к	2022г
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022г
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017г
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010г
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010г
Итого за прием пищи:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,9		
Всего за день:		41,2	42,5	184,8	1313,4			



ДИРЕКТОР
МКОУ ЛЕШУНСКАЯ СОШ
ОМ БОДАЯЕВА

4 день.

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
густое молоко с сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,9	54-22к	2022н
бutterрод с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3н	2022н
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отваренные)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1км	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,9		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДАЛЁВА



5 день

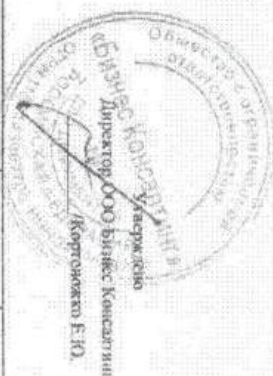
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак				
Хлеб пшеничный	250	6,9	15,1	43,4		381,75	20,9	54-168	2022н
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,5		45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4		42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6		586,47			
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8		21,33	25	54-33	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1		183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3		201	36	77-6	2022
Горохница	180	16,2	8,3	42,0		242,4	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2		42,5	10	54-5н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5		91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6		98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6		881,03	168,9		
Всего за день:		54,3	47,4	220,1		1467,5			

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫГЕВА



6 день



Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Овсяная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гв	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Кнели из говядины	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	928,91	168,9		
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1528,68			

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЕВА



7 день

Завтрак

Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена руб/ли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Пшенная каша с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,9	54-24к	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2г	2022г
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022г
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022г
Гречка по кусочески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1м	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	830	25,8	24,1	114,8	776,51	168,9		
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЕВА



8 день



МКОУ Демешкинская СОШ	Питание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена руб/лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
	с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,9	188	2017г
	пшеничный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017г
	чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022г
	пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
	Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед									
	овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022г
	суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022г
	котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
	каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017г
	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5гн	2022г
	пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
	пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
	Итого за прием пищи:	930	30,2	23,1	118,4	804,46	168,9		
	Всего за день:		49,6	36,4	235,9	1471,7			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ



Утверждено
Директор МКОУ Демешинская СОШ
Корниловский Е.Ю.

9 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена руб/л	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	34-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4н	2022н

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017н
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	32,4	36,5	141,8	975,38	168,9		
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1537,1			



ДИРЕКТОР
МКОУ СЕМЕЙНАЯ СОШ
ОМ БОДАБЕВА



10 день.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Цена руб/л	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	54-168	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (отруби свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022г
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022г
Тертая с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38			
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85	168,9		

ИТОГО ПО ПРИЕМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	407,1	408,4	1848,6	12795,81
Среднее значение за период	40,7	40,8	184,9	1279,581

Использованы: рецептур на продукты питания обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Морозова изд. Дели шов. 2017 г.
Сборник рецептов: типовых блюд для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
В районе: Подорожная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Ведомость контроля за рационном питании

согласно СанПин2.3/2.4.3590-20

Режим питания:

двухразовое (60% от среднесуточного набора пищевой продукции)

Возрастная категория

7-11 лет

Наименование группы продуктов	среднесуточн ая норма продукции в г.(нетто)согла сно	Фактически выдано продуктов в нетто по дням										в среднем за 10 дней	отклонен ия от суточной нормы в % (+/-)
		1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д		
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	-37,50%
хлеб пшеничный	150	80	90	90	80	90	90	90	90	80	90	87	-42,00%
Мука пшеничная	15	2,25	0	0	0	0	2,25	0	4,5	0	2,25	1,125	-92,50%
Крупы, бобовые	45	80	30	66	80	89	30	96	100	80	26	67,7	50,44%
Макароны, изделия	15	8	50	20	0	8	50	0	0	8	50	19,4	29,33%
Картофель	187	80	32	53,4	54,4	80	21,4	53,4	54,4	80	32	54,1	-71,07%
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г.	280	94,45	134,6	118,6	151,5	82,6	159,1	117,3	147,2	83,2	146,5	123,499	-55,89%
Фрукты свежие	185	37,5	125	44,6	37,5	144,6	32,5	100	52,1	55	100	72,88	-60,61%
Сухофрукты	15	25	0	0	25	0	0	25	0	0	25	10	-33,33%
Мясо 1-й категории	70	0	0	0	0	100	0	0	0	100	100	30	-57,14%
Птица (цыплята-бройлер потрашенные-1кат)	35	15	100	0	60	15	0	71,5	0	15	0	27,65	-21,00%
Рыба(филе), в т.ч. Филе слабо-или малосоленое	58	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	20	-65,52%
Молоко	300	102	102	225	102	102	102	102	50	152	102	114,1	-61,97%
Сметана	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	1	-90,00%
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	0	0	0	0	0	0	0	68	0	0	6,8	-86,40%
сыр	10	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	1,5	-85,00%
Масло сливочное	30	20	10	3	15	8,8	20	10	4,5	20	10	12,13	-59,57%
Масло растительное	15	5,4	4,5	12,5	9	4,5	6,4	4	11,7	7,5	5,4	7,09	-52,73%
Яйцо, шт.	1	0	0	0	0	0	0	0	0,125	0	0	0,0125	-98,75%
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков. В случае использования пищевой продукции промышленного выпуска выпуска, содержащего сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30	20,45	20	20	20	20	21,95	20	28,6	20	20,45	21,145	-29,52%
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00%
Крахмал	3	0	6	0	0	0	6	0	0	6	0	1,8	-40,00%
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,44	2,2	2,2	2,2	2,4	2,14	2,2	2,1	2,2	2,64	2,272	-24,27%