

Утверждаю:
Начальник ДОЛ
МОБУ СОШ № 7 п. Весёлый



Примерное 10-дневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений в
Оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул
длительностью пребывания с 9.00-15.00 (шесть часов), с организацией 2-разового питания
(завтрак-обед)

Сезон: летний
Возрастная категория: с 7-11 лет
Третьи блюда витаминизированы витамином С

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – 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/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Перееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 7, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброд горячий с сыром</i>	100	100	10	6	29.6	204
№ 174, ДеЛи плюс, 2015 г.с. 164	<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	200	200	9.63	11.1	30.78	233.74
379, ДеЛи плюс, 2015 г	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200.00	200	3.16	2.67	15.9	100.6
Пром. выпуск	<i>Плоды свежие (банан)</i>	150	150	2.47	0.82	34.65	158.4
	Итого завтрак:		650.00	25.26	20.59	110.93	696.74
	Обед						
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овощи натуральные свежие "Огурец"</i>	100	100	1.1	0.19	3.7	22
№ 88, ДеЛи плюс, 2015	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	200	200	1.87	10.95	8.36	121.44
№ 591, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, с.268	<i>Гуляш</i>	110.00	110	13.90	12.60	12.30	119.36
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из шиповника	180	180	0.6	0.24	18.6	79.38
ПВ	<i>Кондитерские изделия (пряник)</i>	50.00	50.00	1.03	4.09	24.6	219.6
№ 168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	<i>Рис отварной</i>	150.00	150.00	3.56	5.30	36.60	209.70
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	55.00	55	3.63	0.66	18.37	95.31
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	50.00	50	3.9	0.5	24.13	116.9
	Итого обед:		785.00	29.59	34.53	146.66	983.69
	Итого за день:		1435.00	54.85	55.12	257.59	1680.43

День 2
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	200	10.23	11.9	38.5	289
№ 1, ДеЛи плюс, 2011.	Бутерброды с маслом сливочным	60	60	2.82	8.9	17.86	163.2
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
№ 382, ДеЛи плюс, 2015 г.	<i>Какао с молоком</i>	200	200	4.08	3.54	17.58	118.6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	125.00	125.00	3.50	3.12	5.62	70.56
	Итого завтрак:		615.00	22.61	27.82	89.58	693.35
	Обед						
№ 102, : Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми и мясом куры (горох)	200	200	4.7	8.6	13	136
№ 28, ДеЛи плюс, 2015	Салат "Весна"	100.00	100	1.75	5.71	2.43	68.4
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	90.00	90.00	10.60	12.97	6.66	210.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	200	200.00	4.20	10.60	29.40	150.00
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
Пром. выпуск	<i>Плоды и ягоды свежие свежие (груша)</i>	150	150	0.66	0.49	24.75	77.55
	Итого обед:		830.00	29.22	39.53	145.63	960.02
	Итого за день:		1445.00	51.83	67.35	235.21	1653.37

День 3
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнно	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 161, Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. - Пермь, 2011	Каша пшеничная молочная	200	200	7.56	6.42	25.22	186.49
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200.00	200.00	0.07	0.02	15.00	50.00
Пром. выпуск	Яблоки свежие	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
209, ДеЛи плюс, 2015 г	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
	Итого завтрак:		670	22.74	18.2	85.64	586.02
	Обед						
№ 19/, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	100	100	1.04	6.07	2.6	69.1
№94, ДеЛи плюс, 2016	Суп лапша по домашнему с мясом куры	250	250	5.6	7.6	11.92	139
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	170	170	14.45	14.96	12	251.73
349, ДеЛи плюс, 2015 г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32.14	132.8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	60.00	60.00	3.96	0.72	20.04	103.98
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	60	60	4.5	5.88	44.64	250
	Итого обед:		890.00	34.15	35.84	147.45	1063.51
	Итого за день:		1560.00	56.89	54.04	233.09	1649.53

49

День 4
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес	Вес	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
		блюда, гр	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 210, ДеЛи плюс, 2015 г	Омлет натуральный	200	200.00	19.10	34.00	3.60	397.00
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.2	61
Пром. выпуск	<i>Повидло яблочное порционно</i>	10	10	0.04	0	4	19
Пром. выпуск	<i>Плоды свежие (абрикосы)</i>	150	150	1.48	0.16	15.09	67.65
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	25.00	25.00	1.65	0.3	8.35	43.32
	Итого завтрак:		635.00	26.34	34.98	70.38	704.87
	Обед						
№ 71./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	100.00	100	1.10	0.19	3.70	22.00
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250.00	250.00	2.56	5.27	21.9	109
Пром. выпуск	Зефир	50	50	0	0.04	38.16	131.6
№ 670, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.	Куриные окорочка, запеченные с чесноком	100	100	14.85	13.6	0.4	319.97
№ 295, Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов, г. Ростов-на-Дону	Капуста тушеная	180.00	180	4.77	6.48	22.68	166.32
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
	Итого обед:		870	30.99	26.54	146.03	1025.96
	Итого за день:		1505.00	57.33	61.52	216.41	1730.83

День 5
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес	Вес	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
		блюда, гр	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Сыр плавленый дружба	15	15	0.75	1.05	0.67	30
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25.00	25.00	1.65	0.3	8.35	43.32
№ 250, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	14.6	14.7	44.42	349.25
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	200	200	4.08	3.54	17.58	118.6
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	125.00	125.00	3.50	3.12	5.62	70.56
	Итого завтрак:		615	28.52	23.21	100.78	728.63
	Обед						
62, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2012	Борщ с мясом говядины	200	200	8.13	9.7	12.1	169.4
№ 27/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	60	0.66	3.64	2.25	44.46
№ 381, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	95	95	8.25	12.1	7.16	172
№ 688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005. с. 317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5.52	4.52	26.45	168.45
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	150	150	0.66	0.49	24.75	77.55
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
	Итого обед:		935	29.74	31.51	137.27	926.55
	Итого за день:		1550	58.26	54.72	238.05	1655.18

День 6
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,г р	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 175, ДеЛи плюс, 2015 г	Каша вязкая молочная из риса и пшена.	200	200	5.99	7.9	27.86	261.92
209, ДеЛи плюс, 2015 г	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	45.00	45	3.51	0.45	21.71	105.21
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
№ 495, ДеЛи плюс, 2013	Чай с молоком	200	200	1.5	1.3	15.9	81
№ 1, ДеЛи плюс, 2011.	Бутерброды с маслом сливочным	60	60	2.82	8.9	17.86	163.2
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие свежие (мандарин)	150	150	1.32	0.49	13.36	66
	Итого завтрак:		725.00	22.20	24.00	106.99	792.32
	Обед						
№ 19,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	100	100	1.04	6.07	2.6	69.1
№ 88, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	2.3	11.19	10.45	151.8
№ 280/331, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Фрикадельки из говядины с водой в соусе	120	120	9.6	13.3	10.28	222
№ 723,/ Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4.09	6.43	30.3	166.6
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	200	0.78	6.19	18.63	32.8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
	Итого обед:		962	24.52	44.18	110.39	831.98
	Итого за день:		1687	46.72	68.18	217.38	1624.30

День 7
Сезон:ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15.00	15.00	4.26	4.32	0.00	54.00
№236,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Суп молочный с крупой (гречка)	200	200	5.97	5.48	17.08	141.6
379, ДеЛи плюс, 2015 г	Кофейный напиток с молоком	200.00	200	3.16	2.67	15.9	100.6
Пром. выпуск	Яблоки свежие	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
№ 1,ДеЛи плюс,2011	Хлеб пшеничный	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
	Итого завтрак:		645	19.97	13.99	83.31	539.34
	Обед						
№ 15,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. -109с.	Салат из помидоров иогурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	100	0.96	6.13	3.72	74.19
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250	250	6.36	16.59	4.64	181.93
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120.00	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	200.00	200.00	4.66	7.00	48.80	279.60
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Сок мультифрукт (инд.упаковка)	200	200	0.67	0.27	30.75	80.2
ПВ	Кондитерские изделия (пряник)	50.00	50.00	1.03	4.09	24.6	219.6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
	Итого обед:		1000	31.3	40.88	151.23	1130.41
	Итого за день:		1645	51.27	54.87	234.54	1669.75

День 8
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
№ 161, «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. - Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	200	7.56	6.42	25.22	186.49
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.2	61
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	20.00	20	1.58	0.2	9.66	46.76
Пром. выпуск	Плоды свежие (банан)	150	150	2.47	0.82	34.65	158.4
Пром. выпуск	Творожок с грушей и бананом 5,8% инд.упак.	130	130	4.37	7.54	17.2	162.57
	Итого завтрак:		800	20.44	22.00	152.53	898.72
	Обед						
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	100	100	1.1	0.19	3.7	22
62, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2012	Борщ с мясом говядины	250	250	10.16	12.16	15.16	211.83
№ 642, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Рагу из курицы	200	200	11.44	13.1	16.42	230.76
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.96	0.72	20.04	103.98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50	3.94	0.5	24.14	116.9
	Итого обед:		860	31.6	26.67	99.66	770.27
	Итого за день:		1660	52.04	48.67	252.19	1668.99

День 9
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 7, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброд горячий с сыром</i>	55.00	55	5.5	3.3	16.3	112.2
№ 243, Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г	Биточки рисовые с соусом или повидлом	150.00	150	4.41	5.64	23.64	215.22
Пром. выпуск	<i>Плоды и ягоды свежие свежие (абрикос)</i>	100	100	0.99	0.11	9.9	45.1
№ 382, ДеЛи плюс, 2015 г.	<i>Какао с молоком</i>	200	200	4.08	3.54	17.58	118.6
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
	Итого завтрак:		575	20.12	13.35	96.76	636.63
	Обед						
№ 28, ДеЛи плюс, 2015	Салат "Весна"	60	60	1.05	3.43	1.46	41.04
№ 201, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко- К.: А.С.К., 2005, с. 85	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200/20/8	228	8	5.98	6.32	130.44
№ 381, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100	100	15.42	9.49	12.36	255.26
ТТК № 1	Овощи тушеные	150	150	2.1	0.2	10.2	51
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Пром. выпуск	Вафли в шоколаде	50	50	3.84	0.48	43.21	159.51
	Итого обед:		858.00	36.15	20.54	133.29	908.56
	Итого за день:		1433	56.27	33.89	230.05	1545.19

День 10
Сезон: ЛЕТО
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче- ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011.	Бутерброды с маслом сливочным	100	100	4.7	14.8	29.76	272
№ 236, А.И Злобнов, В.А Цыганенко-К: А.С.К., 2005 г.	Суп молочный с крупой рисовой	200	200	5.97	5.48	17.08	141.6
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Сок мультифрукт (инд.упаковка)	200	200	0.67	0.27	30.75	80.2
300, ДеЛи плюс, 2015 г	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	125.00	125.00	3.50	3.12	5.62	70.56
	Итого завтрак:		735.00	25.06	29.03	112.83	772.87
	Обед						
№ 15,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. -109с.	Салат из помидоров иогурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	100	0.96	6.13	3.72	74.19
№ 104/105, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2.44	2.85	15.38	106
№ 601, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко- К.: А.С.К., 2005, с. 273	Плов с говядиной	200	200	18.8	15.6	18.6	285.7
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	200	0.346	0.106	23.7	88.4
Пром. выпуск	Зефир	30	30	0	0.024	22.92	78.96
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Итого обед:		862.00	28.48	25.61	117.66	799.55
	Итого за день:		1597.00	53.54	54.64	230.49	1572.42

	Пищевые вещества 7-11 лет						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 30%	23.10		23.70		100.50		705.00	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 30%</i>	233.26	23.33	227.17	22.72	1009.73	100.97	7049.49	704.95
НОРМА обеды 35%-40%	30.80		31.60		134.00		940.00	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 40%</i>	305.74	30.57	325.83	32.58	1335.27	133.53	9400.50	940.05
Итого 10 дней норма завтраки, обеды 70%	53.90	53.90	55.30	55.30	234.50	234.50	1645.00	1645.00
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 70%</i>	539.00	53.90	553.00	55.30	2345.00	234.50	16449.99	1645.00

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед
1 день	650	785
2 день	615	870
3 день	670	890.00
4 день	635.00	870
5 день	615	935
6 день	725	962
7 день	645	900
8 день	800	833
9 день	575	858
10 день	735	862
Норма	500	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	716.5	946.5

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет																	
		Д.М.Г.															
п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции и в граммах г (нетто) 100%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонен ие от нормы в % (+/-)	норма 70%	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день					
1	Хлеб ржаной	80	55	60	60	55	55	72	60	60	60	72	609	60.9	108.75	56	
2	Хлеб пшеничный	150	100	119	110	110	127	149	100	115	165.4	155	1250.85	125.085	119.13	105	
3	Мука пшеничная	15	3	0	17.31	11	0	10.55	0	2	0	0	43.16	4.316	41.10	10.5	
4	Крупы, бобовые	45	117	24.36	20	0	56	33	86.5	20	43	63	462.28	46.228	146.76	31.5	
5	Макаронные изделия	15	0	0	0	12.5	147.3	0	0	0	0	0	159.8	15.98	152.19	10.5	
6	Картофель	187	24	210	88.4	50	30	115.4	75.8	133.5	20	80	827.1	82.71	63.19	130.9	
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и зелень	280	170.6	112	128	407	113	284	161.8	210	299	147	2032.1	203.21	103.68	196	
8	Фрукты свежие	185	150	150	150	157	150	150	150	157	100	0	1314	131.4	101.47	129.5	
9	Сухофрукты	15	20	0	50	0	0	47	0	0	2.12	47	166.12	16.612	158.21	10.5	
10	Соки плодовоовощные	200	0	200	0	200	200	0	200	200	200	200	1400	140	100.00	140	
11	Мясо 1й категории	70	76.95	0	81	0	122	69	18	30.25	96	110.9	603.45	60.345	123.15	49	
13	Птица	35	0	31.4	39	129	0	0	0	68.6	29.6	0	297.6	29.76	121.47	24.5	
14	Рыба (филе),в т.ч. Соленое	58	0	87	0	0	0	0	81	0	0	0	167.62	16.762	41.29	40.6	
16	кисломолочная пищевая продукция	450	200	286	150	52	382.75	166	240	150	156.09	265	2047.84	204.784	65.01	315	
17	творог	50	0	127	0	0	0	0	0	130	0	0	256.7	25.67	73.34	35	
18	сыр	10	32	0	20	0	15	0	15	0	35	0	117	11.7	167.14	7	
19	сметана	10	10	5.44	0	6	8	27.5	8	10	8	0	82.54	8.254	117.91	7	
20	масло сливочное	30	32	32	7	30	20	29	15.3	15	25	27	232.59	23.259	110.76	21	
21	масло растительное	15	9	18	11	6	13	21	17.5	7.9	22	13	137.3	13.73	130.76	10.5	
22	яйцо	1	0	11	45	137.1	0	40	0	0	8.9	43	285.24	28.524	4074.86	0.7	
23	сахар	30	37	21	14	15	29	44	21.8	22	15.89	21	240.38	24.038	114.47	21	
24	кондитерские изделия	10	50	0	60	60	0	0	50	45	50	30	345	34.5	492.86	7	
25	чай	1	0	0	1	5	0	3	0	5	0	0	14	1.4	200.00	0.7	
26	какао-порошок	1	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	12	1.2	171.43	0.7	
27	кофейный напиток	2	7	0	0	0	0	0	7	0	0	0	14	1.4	100.00	1.4	
28	дрожжи хлебопекарные	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.21	
29	крахмал	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	2.1	
30	соль	3	3.8	2.5	3.55	4	2.05	3.5	4.1	2.5	1.79	1.8	29.59	2.959	140.90	2.1	
31	специи	2				6.5	3	3.8	2	0.03	0	0.2	15.525	1.5525	110.89	1.4	

Утверждаю:
Начальник ДОЛ
МО_У_ОШ №__ п. _____

_____/_____
«__» _____ 202__ г.
МП