

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 12-18 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. Переиичный. - 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

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 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
ПВ	<i>Кондитерские изделия (пряник)</i>	60.00	60.00	1.24	4.91	29.6	263.52
Пром. выпуск	<i>Плоды свежие (банан)</i>	150	150	2.47	0.82	34.65	158.4
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	60.00	60.00	3.96	0.72	20.04	103.98
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>770.00</b>	<b>30.46</b>	<b>26.22</b>	<b>160.57</b>	<b>1064.24</b>
<b>Обед</b>							
№ 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>	250	250	2.33	13.68	10.45	151.80
№ 591, Сборник рецептов 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	200	200	0.67	0.27	20.75	80.2
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	<i>Рис отварной</i>	180.00	180.00	4.20	6.30	43.92	251.64
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	34.00	34	2.24	0.4	13.6	58.92
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	80.00	80	6.3	0.8	38.62	187.04
	<b>Итого обед:</b>		<b>844.00</b>	<b>30.74</b>	<b>34.24</b>	<b>143.34</b>	<b>870.96</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1614.00</b>	<b>61.20</b>	<b>60.46</b>	<b>303.91</b>	<b>1935.20</b>

День 2  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче- ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№223,ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	230	11.76	12.77	44.05	332.35
№ 1,ДеЛи плюс,2011.	Бутерброды с маслом сливочным	60	60	2.82	8.9	17.86	163.2
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	41.00	41.00	2.70	0.48	13.68	71.04
№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>656.00</b>	<b>24.86</b>	<b>28.81</b>	<b>98.79</b>	<b>755.75</b>
	<b>Обед</b>						
№ 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 кури (горох)	250	250	5.88	10.82	16.32	171
№ 28,ДеЛи плюс, 2015	Салат "Весна"	150.00	150	2.62	8.56	3.64	102.6
№ 234,ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100.00	<b>100.00</b>	11.47	13.58	7.05	218.95
№ 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	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	100.00	100	7.08	1	48.25	233.8
Пром. выпуск	<i>Фрукты и ягоды свежие свежие (груша)</i>	150	150	0.66	0.49	24.75	77.55
	<b>Итого обед:</b>		<b>942.00</b>	<b>35.28</b>	<b>45.75</b>	<b>173.83</b>	<b>1152.48</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1598.00</b>	<b>60.14</b>	<b>74.56</b>	<b>272.62</b>	<b>1908.23</b>

День 3  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 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	250	250	9.46	8.67	31.53	233.1
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	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
№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>720.00</b>	<b>24.64</b>	<b>20.45</b>	<b>91.95</b>	<b>632.63</b>
	Обед						
№ 19./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	150	150	1.56	9.1	3.9	103.65
№ 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"	250	250	21.25	20.86	17.87	355
349, ДеЛи плюс, 2015 г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32.14	132.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	80.00	80.00	5.26	0.94	26.7	138.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (уголок творожный)	60	60	1.5	2.56	21.37	249.83
	<b>Итого обед:</b>		<b>1050.00</b>	<b>40.56</b>	<b>41.77</b>	<b>142.87</b>	<b>1259.18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1770.00</b>	<b>65.20</b>	<b>62.22</b>	<b>234.82</b>	<b>1891.81</b>

День 4  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 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>	15	15	0.06	0	6	28.5
Пром. выпуск	<i>Плоды свежие (абрикосы)</i>	150	150	1.48	0.16	15.09	67.65
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.20	0.59	16.69	86.64
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>675.00</b>	<b>28.70</b>	<b>35.37</b>	<b>85.55</b>	<b>781.07</b>
	<b>Обед</b>						
№ 71./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	150.00	150	1.65	0.28	5.55	33.00
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300.00	300.00	3.07	6.32	26.28	130.8
Пром. выпуск	Зефир	30	30	0	0.02	22.92	78.96
№ 670, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ,	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>	55.00	55	3.63	0.66	18.37	95.31
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	80.00	80	6.3	0.8	38.62	187.04
	<b>Итого обед:</b>		<b>995.00</b>	<b>35.27</b>	<b>28.16</b>	<b>155.02</b>	<b>1096.20</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1670.00</b>	<b>63.97</b>	<b>63.53</b>	<b>240.57</b>	<b>1877.27</b>

День 5  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Сыр плавленый дружба	15	15	0.75	1.05	0.67	30
№ 250, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Ташкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200.00	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
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	125.00	125.00	3.50	3.12	5.62	70.56
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>622.00</b>	<b>28.86</b>	<b>23.31</b>	<b>101.63</b>	<b>734.71</b>
	Обед						
№27/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	100	1.1	6.07	3.76	74.1
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
№ 381, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Ташкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	105	105	12.8	12.5	14.3	226
№ 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	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180.00	180.00	6.62	5.42	31.73	202.14
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие свежие (груша)	150	150	0.66	0.49	24.75	77.55
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80	80	6.3	0.8	38.62	187.04
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
	<b>Итого обед:</b>		<b>1107.00</b>	<b>41.01</b>	<b>38.14</b>	<b>172.74</b>	<b>1177.24</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1729.00</b>	<b>69.87</b>	<b>61.45</b>	<b>274.37</b>	<b>1911.95</b>

День 6  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 175, ДеЛи плюс, 2015 г	Каша вязкая молочная из риса и пшена.	250	250	7.48	9.87	34.82	327.4
209, 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	<i>Хлеб ржаной</i>	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>782.00</b>	<b>24.13</b>	<b>26.06</b>	<b>115.56</b>	<b>866.90</b>
	<b>Обед</b>						
№ 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
№ 88, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – 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. Тутельяна. – 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 рецептур 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	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
	<b>Итого обед:</b>		<b>1192.00</b>	<b>27.51</b>	<b>62.88</b>	<b>123.22</b>	<b>1017.76</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1974.00</b>	<b>51.64</b>	<b>88.94</b>	<b>238.78</b>	<b>1884.66</b>

День 7  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 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	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№236, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Суп молочный с крупой ( гречка)	250	250	7.46	6.85	21.35	177.00
379, ДеЛи плюс, 2015 г	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	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	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>722.00</b>	<b>23.42</b>	<b>17.18</b>	<b>96.41</b>	<b>636.91</b>
	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	150	150	1.5	9.3	5.5	111.73
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	280.00	280.00	7.12	18.58	5.19	203.76
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	120.00	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	<i>Рис отварной</i>	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	<i>Кондитерские изделия (Овсяное печенье)</i>	30.00	30.00	0.32	1.65	19.54	144.49
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	55.00	55	3.63	0.66	18.37	95.31
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80	80	6.3	0.8	38.62	187.04
	<b>Итого обед:</b>		<b>1115.00</b>	<b>35.90</b>	<b>44.17</b>	<b>171.33</b>	<b>1228.13</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1837.00</b>	<b>59.32</b>	<b>61.35</b>	<b>267.74</b>	<b>1865.04</b>

День 8  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 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	250	250	9.46	8.67	31.53	233.1
№ 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>Плоды свежие (банан)</i>	150	150	2.47	0.82	34.65	158.4
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	40.00	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Пром. выпуск	Творожок с грушей и бананом 5,8% инд.упак.	130	130	4.37	7.54	17.2	162.57
<b>Итого завтрак:</b>			<b>870.00</b>	<b>23.92</b>	<b>24.45</b>	<b>168.50</b>	<b>992.09</b>
<b>Обед</b>							
№ 71./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	150.00	150	1.65	0.28	5.55	33.00
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	250	250	12.58	16.38	20.53	293.7
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	72.00	72.00	4.74	0.85	24.03	124.76
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80	80	6.3	0.8	38.62	187.04
<b>Итого обед:</b>			<b>1002.00</b>	<b>36.43</b>	<b>30.47</b>	<b>124.09</b>	<b>935.13</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1872.00</b>	<b>60.35</b>	<b>54.92</b>	<b>292.59</b>	<b>1927.22</b>

День 9  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 7, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброд горячий с сыром</i>	100	100	10	6	29.6	204
№ 243, Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г	Биточки рисовые с соусом или повидлом	200.00	200	5.88	7.52	31.52	286.97
Пром. выпуск	<i>Плоды и ягоды свежие свежие (абрикос)</i>	150	150	1.48	0.16	15.09	67.65
№ 382, ДеЛи плюс, 2015 г.	<i>Какао с молоком</i>	200	200	4.08	3.54	17.58	118.6
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	30.00	30	1.98	0.36	10.02	51.99
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	39.00	39	3.07	0.39	18.83	90.72
<b>Итого завтрак:</b>			<b>719.00</b>	<b>26.49</b>	<b>17.97</b>	<b>122.64</b>	<b>819.93</b>
<b>Обед</b>							
№ 28, ДеЛи плюс, 2015	Салат "Весна"	100.00	100	1.75	5.71	2.43	68.4
№ 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	285	285	10	7.47	7.9	163.05
№ 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
№ 688, 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. 317	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180.00	180.00	6.62	5.42	31.73	202.14
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80	80	6.3	0.8	38.62	187.04
Пром. выпуск	Кондитерское изделие кекс с фруктовой начинкой	50	50	2.25	4.83	19.21	51.53
<b>Итого обед:</b>			<b>1037.00</b>	<b>45.71</b>	<b>34.42</b>	<b>156.67</b>	<b>1126.00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1756.00</b>	<b>72.20</b>	<b>52.39</b>	<b>279.31</b>	<b>1945.93</b>

День 10  
Сезон: ЛЕТО  
12-18 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	250	250	7.46	6.85	21.35	177
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Сок мультифрукт (инд.упаковка)	200	200	0.67	0.27	30.75	80.2
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Хлеб пшеничный	60.00	60	4.73	0.6	28.97	140.28
300, ДеЛи плюс, 2015 г	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	125.00	125.00	3.50	3.12	5.62	70.56
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>817.00</b>	<b>28.91</b>	<b>30.74</b>	<b>130.75</b>	<b>875.82</b>
	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	150	150	1.5	9.3	5.5	111.73
№ 104/105, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285.00	2.78	3.24	17.53	120.84
№ 601, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/ Авт. Сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко- К.: А.С.К., 2005, с. 273	Плов с говядиной	250	250	23.5	19.5	23.25	357.12
№ 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	80	80	6.3	0.8	38.62	187.04
	<b>Итого обед:</b>		<b>1037.00</b>	<b>37.20</b>	<b>33.44</b>	<b>145.54</b>	<b>1016.87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1854.00</b>	<b>66.11</b>	<b>64.18</b>	<b>276.29</b>	<b>1892.69</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая	Энергетическая
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	ценность	ценность
<b>НОРМА завтраки 30%</b>	<b>27.00</b>		<b>27.60</b>		<b>114.90</b>		<b>816.00</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 30%</i>	264.39	<b>26.44</b>	250.56	<b>25.06</b>	1172.35	<b>117.24</b>	8160.05	<b>816.01</b>
<b>НОРМА обеды 40%</b>	<b>36.00</b>		<b>36.80</b>		<b>153.20</b>		<b>1088.00</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 40%</i>	365.61	<b>36.56</b>	393.44	<b>39.34</b>	1508.65	<b>150.87</b>	10879.95	<b>1088.00</b>
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 70%</b>	<b>63.00</b>	<b>63.00</b>	<b>64.40</b>	<b>64.40</b>	<b>268.10</b>	<b>268.10</b>	<b>1904.00</b>	<b>1904.00</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 70%</i>	630.00	<b>63.00</b>	644.00	<b>64.40</b>	2681.00	<b>268.10</b>	19040.00	<b>1904.00</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед
1 день	770.00	844.00
2 день	656	942.00
3 день	720	1050.00
4 день	675.00	995.00
5 день	622	1107.00
6 день	782	1192.00
7 день	722	1115.00
8 день	870	1002.00
9 день	719	1037.00
10 день	817	1037.00
<b>Норма</b>	<b>550</b>	<b>800</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>735.3</b>	<b>1032.1</b>

Ведомость контроля за рационом питания 12 лет и старше																
п/п	Наименование группы пищевой продукции	Д.М.Г. 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	120	94	83	80	105	84	84	97	72	72	84	855	85.5	101.79	84
2	Хлеб пшеничный	200	130	179	120	140	150	154	140	165	206.06	215	1599.06	159.906	114.22	140
3	Мука пшеничная	20	3	0	16.51	11	0	6.9	0	2	0	0	39.16	3.916	27.97	14
4	Крупы, бобовые	50	107	32.8	25	0	56	36	86.5	25	57	66	490.82	49.082	140.23	35
5	Макаронные изделия	20	0	0	0	15	173.7	0	0	0	61.2	0	249.9	24.99	178.50	14
6	Картофель	187	30	220	130	60	37.5	115.4	90	157.5	25	100	965.4	96.54	73.75	130.9
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и зелень	320	185	284	183	461	140	289	227.5	271	150	189	2378.42	237.842	106.18	224
8	Фрукты свежие	185	150	150	150	157	150	150	150	157	150	0	1364	136.4	105.33	129.5
9	Сухофрукты	20	18	0	50	0	0	47	0	0	2.82	47	164.82	16.482	117.73	14
10	Соки плодовоовощные	200	0	200	0	200	200	0	200	200	200	200	1400	140	100.00	140
11	Мясо 1й категории	78	76.95	0	119	0	136	69	22.5	30.25	86	198	737.65	73.765	135.10	54.6
13	Птица	53	0	39.25	39	126	0	0	0	103	37	0	344.25	34.425	92.79	37.1
14	Рыба (филе), в т.ч. Соленое	77	0	96	0	0	0	0	97.2	0	0	0	193.45	19.345	35.89	53.9
16	кисломолочная пищевая продукция	530	225	286	187.5	52	385.5	176	275	187.5	167.2	300	2241.7	224.17	60.42	371
17	творог	60	0	149	0	0	0	0	0	130	0	0	279.1	27.91	66.45	42
18	сыр	15	32	0	20	0	15	0	20	0	35	0	122	12.2	116.19	10.5
19	сметана	10	15	6.4	0	6	10	27.5	10	10	10	0	94.5	9.45	135.00	7
20	масло сливочное	35	30	27	10	31	21	39	15.5	16	33	28	249.96	24.996	102.02	24.5
21	масло растительное	18	10	23	14	6	17	21	23	9	10	17	148	14.8	117.46	12.6
22	яйцо	1	0	6	45	137.1	0	40	0	0	20.6	43	291.9	29.19	4170.00	0.7
23	сахар	35	36	23	15	15	29	45	24.4	23	31.18	22	262.63	26.263	107.20	24.5
24	кондитерские изделия	15	60	0	60	45	0	0	30	40	50	30	315	31.5	300.00	10.5
25	чай	2	0	0	1	5	0	3	0	5	0	0	14	1.4	100.00	1.4
26	какао-порошок	1.2	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	12	1.2	142.86	0.84
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	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	2.8
30	соль	5	6.5	3	4.05	4.2	3.3	3.5	4.75	2.75	1.32	2.25	35.62	3.562	101.77	3.5
31	специи	2				6.5	3.7	3.8	2.4	0.03	0	0.21	16.635	1.6635	118.82	1.4

Утверждаю:

Начальник ДОЛ

МО\_У\_ОШ № \_\_\_ п. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

МП