

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

Е.С. Давыдова

Мunicipальное
образовательное
учреждение
«Начальная
общеобразовательная
школа №31»

25 октября 2024 г.

Старооскольского городского округа
Сектор образования

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания 1"
Д.С. Семикопенко
Семикопенко Д.С.
"25" октября 2024 г.

**Примерное десятидневное меню в период осенних каникул
в школьных оздоровительных лагерях
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа
для возраста обучающихся с 7-11 лет**

2024г

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак															
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	150	8.025	7.035	28.65	209.985	34.8	0.06	0.45	0.78	129.075	10.95	102.6	0.765	
	Изделия кондитерские****	60	5.58	5.34	10.80	113.58	60.00	0.04	3.06	0.18	45.24	10.74	72.48	0.42	
	Фрукт ***	200	3.20	1.00	42.00	189.80	0.00	0.08	20.00	0.80	16.00	84.00	56.00	1.20	
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	15.04	61.24	0.04	0	0.04	0	4.8	3.82	7.18	0.76	
	Итого	610	16.99	13.42	96.49	574.61	94.84	0.18	23.55	1.76	195.12	109.51	238.26	3.15	
Обед															
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	1.09	2.71	6.01	52.75	90.85	0.02	10.78	0.37	26.80	10.69	19.55	0.36	
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом , щипленком с сухариками	200/10/15	10.13	8.24	25.97	218.56	110.56	0.18	0.96	0.87	33.3	34.1	125.49	1.99	
ТТК 6.20	Плов	200	14.16	22.49	37.42	408.73	143.4	0.37	0.69	1.34	9.89	29.55	207.36	1.98	
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.18	0.08	16.3	66.64	2.04	0	16	0	6.78	5.4	5.74	0.28	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0	0.033	0	0.36	6	4.2	19.5	0.33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	23.76	107.96	0	0.16	0	0.36	9.2	10	42.4	1.24	
	Итого	755	30.08	34.20	124.22	924.96	346.85	0.76	28.43	3.30	91.97	93.94	420.04	6.18	
Полдник															
ТТК 3.22	Сэндвич "Школьный" с огурцом соленым	100	13.48	7.81	16.13	188.73	45.15	0.03	1.27	0.83	204.52	33.51	170.76	1.02	
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	18.54	76.24	1.2	0	1.6	0.08	6.08	3.14	3.82	0.66	
	Итого	300	13.64	7.97	34.67	264.97	46.35	0.03	2.87	0.91	210.6	36.65	174.58	1.68	
	Итого за 1 день	1665	60.71	55.58	255.38	1764.53	488.04	0.97	54.85	5.97	497.68	240.10	832.88	11.01	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак															
ТТК 2.5	Омлет натуральный	150	12.50	17.85	3.15	223.23	180.90	0.06	0.30	0.66	107.40	16.50	200.25	2.06	
ТТК 4.4	Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	5.65	0	0.15	3.5	0.05	8.5	7	15	0.25	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0	0.044	0	0.48	8	5.6	26	0.44	
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.24	0.06	15.22	62.38	0.12	0	1.16	0.02	7.28	4.56	8.52	0.8	
	Сдобное изделие пром производства	65	4.225	3.9	33.15	184.6	11.7	0.0715	0	2.6	20.15	8.45	57.85	0.845	
	Итого	505	20.35	22.18	72.15	569.62	192.72	0.3255	4.96	3.81	151.33	42.11	307.62	4.39	
Обед															
ТТК 4.5	Салат из свеклы	60	0.77	3.22	4.38	49.59	0.65	0.01	2.19	0.38	17.81	10.48	20.53	0.67	
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	200/10	7.74	6.99	20.56	176.11	134.06	0.05	1.58	0.83	18.00	13.72	74.63	1.05	
ТТК 6.58	Филе с помидорами, запеченое под сыром	90	24.46	10.52	1.12	197.00	43.40	0.06	3.33	1.13	126.68	77.99	210.85	1.40	
ТТК 7.1	Шпоре картофельное	150	2.93	4.32	18.77	125.64	19.31	0.11	0.12	0.17	35.40	26.69	79.40	0.96	
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	25.72	104.40	12.00	0.00	0.02	0.00	40.00	1.68	3.44	0.10	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0	0.033	0	0.36	6	4.2	19.5	0.33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	23.76	107.96	0	0.16	0	0.36	9.2	10	42.4	1.24	
	Итого	780	40.80	25.73	109.06	831.02	209.42	0.42	7.24	3.23	253.10	144.75	450.75	5.74	
Полдник															
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	100	9.14	10.74	31.08	257.54	73.80	0.03	0.03	1.29	100.63	12.93	118.52	1.26	
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0.12	0.02	15.4	62.26	0.2	0	2.56	0.04	6.08	1.68	3.06	0.12	
	Итого	300	9.26	10.76	46.48	319.80	74.00	0.03	2.59	1.33	106.71	14.61	121.58	1.38	
	Итого за 2 день	1585	70.41	58.67	227.69	1720.44	476.14	0.77	14.79	8.37	511.14	201.47	879.95	11.51	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба	250	7.25	3.75	40.25	224.9	17.6	0.125	0.675	0.15	144.75	42.25	177.5	0.875
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2.25	0.87	15.42	78.51	0	0.009	0	0.51	5.7	3.9	19.5	0.36
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4.4	5.2	0	64.24	31.2	0.006	0.056	0.1	154.88	6.09	87	0.174
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3.9	3.06	16.34	108.66	16.28	0.02	0.64	0	130.56	24.96	111.7	0.66
	Итого	500	17.8	12.9	72.0	476.3	65.1	0.2	1.4	0.8	435.9	77.2	395.7	2.1
Обед														
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками	60	2.53	5.57	15.22	121.17	34.61	0.05	4.20	1.16	12.54	10.91	27.37	0.60
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 10	1.54	4.96	8.49	84.76	204.74	0.02	6.5	0.55	31.61	18.82	38.96	0.76
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	200	12.81	15.90	36.90	341.94	108.90	0.29	0.91	1.29	15.01	13.81	138.50	1.85
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.18	0.08	16.3	66.64	2.04	0	16	0	6.78	5.4	5.74	0.28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0	0.044	0	0.48	8	5.6	26	0.44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	29.7	134.95	0	0.2	0	0.45	11.5	12.5	53	1.55
	Итого	760	22.90	27.38	126.29	843.22	350.29	0.60	27.61	3.93	85.44	67.04	289.57	5.48
Полдник														
	Сдобное изделие пром производства	65	4.23	3.90	33.15	184.60	11.70	0.07	0.00	2.60	20.15	8.45	57.85	0.85
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	60	0.69	2.69	6.62	53.50	691.20	0.02	1.15	0.50	13.78	19.04	27.61	0.36
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0.04	0.12	4.54	18.42	0.06	0.00	1.18	0.01	0.97	0.70	1.31	0.14
	Итого	325	4.95	6.71	44.32	256.52	702.96	0.10	2.33	3.11	34.90	28.20	86.77	1.35
	Итого за 3 день	1585	45.65	46.98	242.62	1576.05	1118.33	0.86	31.31	7.80	556.23	172.43	772.04	8.90

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак															
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13.46	15.09	10.01	229.70	275.05	0.16	2.52	1.20	23.62	40.54	147.19	1.46	
ТТК 4.4	Огурец свежий	40	0.28	0.04	0.76	4.52	0.00	0.12	2.80	0.04	6.80	5.60	12.00	0.20	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.00	0.04	0.00	0.48	8.00	5.60	26.00	0.44	
	Фрукт ***	200	3.20	1.00	42.00	189.80	0.00	0.08	20.00	0.80	16.00	84.00	56.00	0.12	
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	15.04	61.24	0.04	0.00	0.04	0.00	4.80	3.82	7.18	0.76	
	Итого	580	20.16	16.49	87.49	579.02	275.09	0.40	25.36	2.52	59.22	139.56	248.37	2.98	
Обед															
ТТК 4.37	Салат из красной консервированной фасоли	60	1.89	4.59	10.19	89.62	19.63	0.03	3.67	0.90	17.24	9.79	24.00	0.57	
ТТК 5.11	Солянка Школьная	200	7.04	8.98	9.22	145.86	9.36	0.14	1.82	0.76	13.00	26.54	88.10	1.12	
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	90	9.07	12.23	6.41	172.00	29.22	0.09	2.11	0.57	16.82	10.63	94.89	1.06	
ТТК 7.2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7.47	4.70	32.82	203.42	12.90	0.20	0.00	0.56	12.05	109.62	164.48	3.68	
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых	200	0.12	0.02	15.4	62.26	0.2	0	2.56	0.04	6.08	1.68	3.06	0.12	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0	0.033	0	0.36	6	4.2	19.5	0.33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	23.76	107.96	0	0.16	0	0.36	9.2	10	42.4	1.24	
	Итого	770	30.11	31.20	112.55	851.44	71.31	0.65	10.17	3.54	80.39	172.46	436.43	8.12	
Полдник															
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	150/ 30	7.25	10.355	36.62	268.67	35.51	0.27	1.12	0.82	49.16	43.67	141.88	2.35	
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0.14	0.06	22.36	90.54	1.54	0	12	0	8.38	4.04	10.32	0.22	
	Итого	380	7.39	10.42	58.98	359.21	37.05	0.27	13.12	0.82	57.54	47.71	152.20	2.57	
	Итого за 4 день	1730	57.66	58.10	259.02	1789.66	383.45	1.32	48.65	6.88	197.15	359.73	837.00	13.67	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/ 10	26.17	12.30	26.98	323.28	55.02	0.06	0.27	0.49	201.94	29.24	164.04	0.82
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2.25	0.87	15.42	78.51	0	0.009	0	0.51	5.7	3.9	19.5	0.36
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0.08	6.38	0.12	58.22	27	0.001	0	0.1	2.12	0	2.61	0.0017
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0.24	0.06	15.22	62.38	0.12	0	1.16	0.02	7.28	4.56	8.52	0.8
	Йогурт порционный	110	4.51	1.65	6.49	58.96	11	0.033	0.66	0	136.4	16.5	104.5	0.11
	Итого	510	33.25	21.26	64.23	581.35	93.14	0.10	2.09	1.12	353.44	54.20	299.17	2.09
Обед														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	60	0.95	2.82	4.03	45.32	121.10	0.01	5.71	0.35	14.93	9.91	20.68	0.27
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	200/10	2.1	5.52	10.23	99	116.5	0.04	4.1	0.57	31.03	18.14	49.62	0.94
ТТК 6.11	Шницель куриный	90	22.39	7.67	7.70	189.36	17.46	0.14	0.65	1.06	27.86	72.83	165.34	2.70
ТТК 7.7	Картофель по-деревенски	150	3.17	6.60	24.06	168.30	28.55	0.14	2.70	0.87	23.85	35.51	84.98	1.34
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	25.72	104.40	12.00	0.00	0.02	0.00	40.00	1.68	3.44	0.10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.00	0.03	0.00	0.36	6.00	4.20	19.50	0.33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	23.76	107.96	0.00	0.16	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24
	Итого	780	33.5	23.3	110.3	784.7	295.6	0.5	13.2	3.6	152.9	152.3	386.0	6.9
Полдник														
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф со сгущенным молоком	100/10	7.51	9.88	38.23	271.88	23.82	0.16	0.04	2.77	51.17	37.61	150.34	1.39
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0	25.72	104.4	12	0	0.02	0	40	1.68	3.44	0.1
	Итого	310	7.89	9.88	63.95	376.28	35.82	0.16	0.06	2.77	91.17	39.29	153.78	1.49
	Итого за 5 день	1600	74.65	54.43	238.44	1742.29	424.57	0.79	15.33	7.46	597.48	245.76	838.91	10.49

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	7.84	7.81	35.06	236.31	26.7	0.16	0.52	0.75	126.26	6.14	205.11	1.49
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2.25	0.87	15.42	78.51	0	0.009	0	0.51	5.7	3.9	19.5	0.36
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4.36	5.2	0	64.24	31.2	0.006	0.056	0.1	154.88	6.09	87	0.174
	Сдобное изделие пром производства	65	4.23	3.90	33.15	184.60	11.70	0.07	0.00	2.60	20.15	8.45	57.85	0.85
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3.94	3.06	16.34	108.66	16.28	0.02	0.64	0	130.56	24.96	111.7	0.66
	Итого	520	22.62	20.84	99.97	672.32	85.88	0.27	1.22	3.96	437.55	49.54	481.16	3.53
Обед														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.53	3.26	1.95	39.22	22.98	0.02	4.64	0.57	9.08	8.83	16.51	0.38
ТТК 5.13	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	200/ 10	6.46	6.17	15.26	142.41	111.88	0.07	1.08	0.47	15.92	21.18	80.63	1.05
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	90	12.47	13.86	12.81	225.83	14.62	0.20	0.24	0.86	9.68	9.28	123.39	1.35
ТТК 7.2	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3.50	3.35	35.39	185.63	12.15	0.03	0.00	0.26	4.65	22.85	69.60	0.45
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.18	0.08	16.3	66.64	2.04	0	16	0	6.78	5.4	5.74	0.28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0	0.033	0	0.36	6	4.2	19.5	0.33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	23.76	107.96	0	0.16	0	0.36	9.2	10	42.4	1.24
	Итого	780	27.65	27.39	120.22	838.01	163.67	0.52	21.96	2.87	61.31	81.73	357.77	5.08
Полдник														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	100	9.14	10.74	31.08	257.54	73.80	0.03	0.03	1.29	100.63	12.93	118.52	1.26
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	15.04	61.24	0.04	0	0.04	0	4.8	3.82	7.18	0.76
	Итого	300	9.3	10.78	46.12	318.78	73.84	0.03	0.07	1.29	105.43	16.75	125.7	2.02
	Итого за 6 день	1600	59.58	59.01	266.31	1829.11	323.39	0.81	23.25	8.12	604.29	148.02	964.63	10.63

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 6 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 70-85% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 6 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			70%	85%	70%	85%			
1	Хлеб ржаной	80	56	68	336	408	300	36	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	105	127.5	630	765	655	-	-
3	Мука пшеничная	15	10.5	12.75	63	77	85	-	9
4	Крупы, бобовые	45	31.5	38.25	189	230	234	-	5
5	Макаронные изделия	15	10.5	12.75	63	77	87	-	11
6	Картофель	187	130.9	158.95	785.4	954	796	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	196	238	1176	1428	1125	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	129.5	157.25	777	944	670	107	-
9	Сухофрукты	15	10.5	12.75	63	77	54	-	-
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	140	170	840	1020	600	240	-
11	Мясо жилованное 1 кат.	70	49	59.5	294	357	300	-	-
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	24.5	29.75	147	179	258	-	80
13	Молоко	300	210	255	1260	1530	850	410	-
14	Творог 9%	50	35	42.5	210	255	120	90	-
15	Сыр	10	7	8.5	42	51	55	-	4
16	Сметана 15%	10	7	8.5	42	51	45	-	-
17	Масло сливочное	30	21	25.5	126	153	127	-	-
18	Масло растительное	15	10.5	12.75	63	77	77	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	28	34	168	204	204	-	-
20	Сахар	30	21	25.5	126	153	153	-	-
21	Кондитерские изделия	10	7	8.5	42	51	60	-	9
22	Чай	1	0.7	0.85	4.2	5	5	-	-
23	Какао-порошок	1	0.7	0.85	4.2	5	5	-	-
24	Крахмал	3	2.1	2.55	12.6	15	15	-	-
25	Дрожжи хлебопекарные	0.2	0.14	0.17	0.84	1	1	-	-
26	Соль	3	2.1	2.55	12.6	15	15	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. 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, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-*замена блюда в осенне-зимний период

Примечание-**замена блюда после 1 марта 2025г.

Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.