

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 26 г. Пензы
им. В.С.Гризодубовой


С.А.Осипова
«16» марта 2021 г.


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кузнецова Л.Б.



Л.Б. Кузнецова

«16» марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ИП Кузнецова Л.Б.

**На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в
оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период
весенних каникул (возрастная категория : 7-11 лет и 12 лет и старше)
в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих
предъявляемым требованиям в зданиях**

МБОУ СОШ № 26 г. Пензы

им. В.С.Гризодубовой

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2021 год

1 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
204, 2017 г	макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,23	115,2		295,2	202,08	20,32	1,23
685, 2004г	чай с сахаром	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
10.6.4	зефир	30	0,7	3,7	20,6	119					8	16	12	0,9
	ИТОГО		25,17	25,86	103,9	749,2	0,39	0,23	215,2	0,24	358,8	402,28	94,12	6,17
	ОБЕД													
16, Пермь	салат из свежих оуцов	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
139, 2004г	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
155, 2003	гуляш	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
табл.4, 200	каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,21		0,04	0,57	18	197,3	118,1	3,96
699, 2004г	напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.3.5.3	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,67	140	0,27				28	126,4	37,6	3,12
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		40,78	37,49	146,82	1095,80	0,76	30,63	0,32	5,47	128,04	634,98	249,31	19,29
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка	50	3,84	3,67	29,4	166,02	0,07		0,02	0,6	9	40,56	7,21	0,57
701, 2004 г	напиток яблочный	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
9.1.4.1	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
	ИТОГО		4,84	3,87	63,9	311,02	0,12	64,13	0,03	0,6	47,48	66,31	22,46	1,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,79	67,22	314,7	2156,02	1,27	94,99	215,6	6,31	534,3	1103,6	365,9	26,95

2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1, 2004г	бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	230	0,05		0,1	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82
173,2017 г	каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,8	221,30	44,33	2,34
340, 2004г	омлет натуральный	100	10	16,67	1,89	199	0,05	45,9	0,2	0,45	81,87	155,33	12,78	1,6
686, 2004г	чай с лимоном	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
6.1.3.2.15	печенье	100	7,5	9,8	74,4	422	0,06		2		76	130	64	1,4
	ИТОГО		30,62	55,89	159,4	1275,2	0,354	49,69	57,1	0,93	341,1	596,03	147,11	7,69
	ОБЕД													
22, Пермь	салт из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
181, Пермь	жаркое по-домашнему	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
699,2004 г	напиток из свежих ягод	200	0,1		24,9	97		3		0,2	0,48	2,2	3	0,18
6.3.5.3	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,67	140	0,27				28	126,4	37,6	3,12
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		31,22	34,07	102,4	841,05	0,61	53,06	0,39	6,06	116,2	457,44	142,98	8,86
	ПОЛДНИК													
1986	плюшка Московская	50	3,74	4,49	29,99	175,62	0,06	0,13	0,05		19,63		7,06	0,46
685, 2004г	чай с сахаром	200	0,2		15	58					12	18	12	1
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО		4,34	4,89	54,79	280,62	0,09	10,13	0,05	0	47,63	29	28,06	3,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,18	94,85	316,6	2396,87	1,054	112,9	57,54	6,99	504,9	1082,5	318,15	20,21

3 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
327,2003 г	каша молочная Дружба	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
366, 2004г	Запеканка из творога	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,047	0,06	0,4	163,25	226	26,67	0,87
693, 2004г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
	ИТОГО		30,38	32,98	101,4	824,33	0,26	2,567	0,14	0,41	420,49	514,31	115,74	2,95

	ОБЕД													
71,2004 г	винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,5	21,4	40	18,03	0,75
72,Пермь	суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
268,2017	котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,33	44,8		43,13	188,8	55,78	2,8
511,2004г	рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
455,2003г	соус красный основной	50	0,41	0,86	3,11	21,85	0,01	0,97	0,01		3,38	6,86	3,51	0,13
699, 2004г	напиток лимонный	200	0,1		24,2	93		8			12	4	4	0,2
6.3.5.3	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,67	140	0,27				28	126,4	37,6	3,12
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		37,06	52,68	158,1	1259,53	5,586	37,28	45,26	6,39	177,51	611,82	209,45	9,45
	ПОЛДНИК													
315,Пермь	булочка российская	50	4,25	2,9	39,2	199,8	0,07	0,07	0,03	0,61	17,62	48,04	7,39	0,61
685,2004 г	напиток из плодов шиповника	200	0,2		15	58					12	18	12	1
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
	ИТОГО		5,25	3,1	61,7	295,8	0,13	38,07	0,03	0,61	64,62	83,04	30,39	1,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,69	88,76	321,2	2379,66	5,976	77,92	45,43	7,41	662,62	1209,2	355,58	14,11

4 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
668,1983 г	тефтели с соусом	110	8,7	11	13,7	189	0,05	1,4			32	158	27	1,1
табл.4 ,508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,22		0,036	0,58	18	197,28	118,1	3,96
286,Пермь	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		25,8	28,38	108,3	802,09	0,394	2,7	0,056	0,63	189,6	516,14	196,7	6,84

	ОБЕД													
18, Пермь	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,4	16,66	0,76
110,2004 г	борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
211,Пермь	плов из птицы	200	35,42	43,17	39,09	711,51	0,16	2	1,07	1,6	51,46	377,3	91,47	3,4
639, 2004	компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.3.5.3	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,67	140	0,27				28	126,4	37,6	3,12
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		46,53	55,33	130,12	1225,92	0,57	34,95	1,42	5,92	163,26	608,57	192,92	9,93
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,06	10,17	37,13	6,12	0,51
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
9.1.4.1	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
	ИТОГО		5,54	6,3	58,97	325,17	0,13	64	0,03	0,06	52,17	74,13	27,12	3,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,87	90,01	297,4	2353,18	1,094	101,7	1,506	6,61	405	1198,8	416,7	20,38

5 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173,2017 г	каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,3	13,12	37,63	303	0,17	0,96	54,8		149,6	234,97	70,81	1,73
747,2004г	котлета, запеченная в тесте	100	0,1		26,4	102		2,6			4	2	4	0,6
638, 2004	компот из кураги	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.1.3.2.15	печенье	100	7,5	9,8	74,4	422	0,06		2		76	130	64	1,4
	ИТОГО		19,35	23,79	185,5	1031,6	0,28	4,56	56,8	0	275,5	422,97	184,6	4,92
	ОБЕД													
45,2004	салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
148,2004 г	суп -лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
388, 2004г	котлеты рыбные	100	13	8,8	15,2	196	0,09	0,4	10		64	172	32	1,2
520, 2004г	пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
631, 2004 г	компот из свежих плодo (яблок)	200	0,2		35,8	142	0,02	5,4			12	4	4	0,8
6.3.5.3	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,67	140	0,27				28	126,4	37,6	3,12
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		28,61	31,33	141,03	987,40	0,80	35,57	20,14	5,18	172,52	503,62	153,42	7,95
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	ватрушка с творогом	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
685, 2004г	чай с сахаром	200	0,2		15	58					12	18	12	1
9.1.2.2	груша	100	0,4	0,3	1,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3
	ИТОГО		9,45	3,6	68,56	378,84	0,16	5	0,01	1,27	49,44	110,46	37,1	4,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,41	58,72	395	2397,84	1,24	45,13	76,95	6,45	497,5	1037,1	375,1	17,22

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.

Список используемой литературы:

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учрежд города Москвы 2003г. (под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. (под редакцией В.Т.Лапшиной)**
- 6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.**
- 7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**