

Утверждаю:  
Начальник ДОЛ  
МОБ УДОШ № 23 р.д. *Гушева*



## 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 рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептур 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 рецептур 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	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№173 Сборник рецептов/под ред. М.П. Могильного и А.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 с.163	<i>Каша вязкая молочная из пшенной крупы</i>	200	200	10,64	15,06	44,3	302
379, ДеЛи плюс, 2015 г	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200,00	200	3,16	2,67	15,9	100,6
<b>Итого завтрак:</b>			<b>440,00</b>	<b>15,68</b>	<b>23,72</b>	<b>72,11</b>	<b>511,40</b>
<b>Обед</b>							
№ 71,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овощи натуральные свежие "Огурец"</i>	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№88, ДеЛи плюс, 2015	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	200	200	1,87	10,95	8,36	121,44
Сборник рецептов /Под ред. М.П. Могильного и А.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 с.233	<i>Плов из птицы</i>	150,00	150	12,71	12,85	20,81	229,00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	<i>Напиток из шиповника</i>	180	180	0,6	0,24	18,6	79,38
Пром. выпуск	<i>Сок персиковый (инд.упаковка)</i>	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
<b>Итого обед:</b>			<b>700,00</b>	<b>20,74</b>	<b>24,94</b>	<b>105,67</b>	<b>692,20</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1140,00</b>	<b>36,42</b>	<b>48,66</b>	<b>177,78</b>	<b>1203,60</b>

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	<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 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	200	200	7,56	6,42	25,22	186,49
№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>18,16</b>	<b>21,85</b>	<b>54,71</b>	<b>485,89</b>
	Обед						
№ 19,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	60	60	0,62	3,64	1,5	41,46
№94, ДеЛи плюс, 2016	Суп лапша по домашнему с мясом куры	250	200	5,6	7,6	11,92	111
№ 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>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>890,00</b>	<b>26,81</b>	<b>26,95</b>	<b>103,80</b>	<b>749,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1350,00</b>	<b>44,97</b>	<b>48,80</b>	<b>158,51</b>	<b>1235,46</b>

День 3  
Сезон:ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,г р	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 250,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/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	11,74	11,82	35,54	279,4
№ 1,ДеЛи плюс,2011.	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
№376,ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460,00</b>	<b>15,01</b>	<b>18,07</b>	<b>69,13</b>	<b>482,86</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)	200	200	4,7	8,6	13	136
№ 71./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие"Помидор"	60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№ 234,ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	95,00	95,00	10,60	12,97	6,66	210,00
№ 694,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150,00	4,20	10,60	29,40	255,26
№376,ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Кондитерское изделие (печенье сахарное)</i>	60	60	4,5	5,88	44,64	250
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>825,00</b>	<b>30,21</b>	<b>38,83</b>	<b>157,18</b>	<b>1138,24</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1285,00</b>	<b>45,22</b>	<b>56,90</b>	<b>226,31</b>	<b>1621,10</b>

День 4  
Сезон: ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 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
№253 Сборник рецептов блюд/ Авт. сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Кашина Е.В., 2013	<i>Каша рисовая вязкая</i>	200	200	6	10,85	42,95	294
Пром. выпуск	Зефир	50	50	0	0,04	38,16	131,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490,00</b>	<b>8,01</b>	<b>16,90</b>	<b>108,22</b>	<b>595,40</b>
<b>Обед</b>							
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	200,00	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 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, 1996.	Куриные голени, 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	84,4
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,88</b>	<b>25,08</b>	<b>104,11</b>	<b>860,47</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1390,00</b>	<b>35,89</b>	<b>41,98</b>	<b>212,33</b>	<b>1455,87</b>

День 5  
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	Бутерброд горячий с сыром	55,00	55	5,5	3,3	16,3	112,2
№ 174, ДеЛи плюс, 2015 г.с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,1	30,78	233,74
№ 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 пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>22,37</b>	<b>18,34</b>	<b>83,98</b>	<b>558,06</b>
	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 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	95	95	8,25	12,1	7,16	172
№ 688, Сборник рецептур 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
№ 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	Хлеб ржаной	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	60	60	4,5	5,88	44,64	250
	<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>9,71</b>	<b>6,74</b>	<b>116,24</b>	<b>564,98</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1015</b>	<b>32,08</b>	<b>25,08</b>	<b>200,22</b>	<b>1123,04</b>

День 6  
Сезон: ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 175, ДеЛи плюс, 2015 г	Каша вязкая молочная из риса и пшена.	200	200	5,99	7,9	27,86	261,92
№ 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
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>440,00</b>	<b>11,95</b>	<b>17,43</b>	<b>57,35</b>	<b>489,32</b>
	<b>Обед</b>						
№ 19, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	60	60	0,62	3,64	1,5	41,46
№ 88, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	200	1,87	10,95	8,36	121,44
№ 295 Сборник рецептов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	95,00	95,00	11,47	14,07	1,15	258,75
№ 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	84,4
№ 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>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>995</b>	<b>24,99</b>	<b>41,97</b>	<b>98,56</b>	<b>833,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1435,00</b>	<b>36,94</b>	<b>59,40</b>	<b>155,91</b>	<b>1322,67</b>





День 8  
Сезон: ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>460</b>	<b>11,15</b>	<b>12,63</b>	<b>61,99</b>	<b>403,05</b>
<b>Обед</b>							
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№82 Сборник рецептов/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой	200	200	1,7	4,9	13,08	169,4
№ 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
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Зефир	50	50	0	0,024	22,92	131,6
<b>Итого обед:</b>			<b>970</b>	<b>19,35</b>	<b>18,804</b>	<b>115,9</b>	<b>818,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>30,5</b>	<b>31,434</b>	<b>177,89</b>	<b>1221,79</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
№ 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
№ 382, ДеЛи плюс, 2015 г.	<i>Какао с молоком</i>	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>18,47</b>	<b>13,12</b>	<b>83,52</b>	<b>574,2</b>
	<b>Обед</b>						
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овощи натуральные свежие "Огурец"</i>	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 201, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко- К.: А.С.К., 2005, с. 85	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	200	8	5,98	6,32	130,44
№312 Сборник рецептур /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.юДеЛи плюс,2015 с.243	Пюре картофельное	150	150	3,06	4,8	12,36	255,26
№ 381, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/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
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>965,00</b>	<b>24,94</b>	<b>23,80</b>	<b>98,74</b>	<b>880,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1430,00</b>	<b>43,41</b>	<b>36,92</b>	<b>182,26</b>	<b>1454,28</b>



День 10  
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						
№ 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	11,74	11,82	35,54	279,4
№ 1, ДеЛи плюс, 2011.	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460,00</b>	<b>15,01</b>	<b>18,07</b>	<b>69,13</b>	<b>482,86</b>
	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 (горох)	200	200	4,7	8,6	13	136
№ 71./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овощи натуральные свежие "Огурец"</i>	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	95,00	95,00	10,60	12,97	6,66	210,00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150,00	4,20	10,60	29,40	255,26
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	<i>Кондитерское изделие (печенье сахарное)</i>	60	60	4,5	5,88	44,64	250
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>865,00</b>	<b>33,19</b>	<b>39,17</b>	<b>175,72</b>	<b>1225,76</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1325,00</b>	<b>48,20</b>	<b>57,24</b>	<b>244,85</b>	<b>1708,62</b>

День 11  
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	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 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 Первалова А.Я. - Пермь, 2011	Каша пшеничная молочная	200	200	7,56	6,42	25,22	186,49
№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>18,16</b>	<b>21,85</b>	<b>54,71</b>	<b>485,89</b>
	Обед						
№ 19,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с огурцами и помидорами	60	60	0,62	3,64	1,5	41,46
№94, ДеЛи плюс, 2016	Суп лапша по домашнему с мясом кури	250	250	5,6	7,6	11,92	139
№ 396, профессор Первалов 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	Хлеб ржаной	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>940,00</b>	<b>26,81</b>	<b>26,95</b>	<b>103,80</b>	<b>777,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1400,00</b>	<b>44,97</b>	<b>48,80</b>	<b>158,51</b>	<b>1263,46</b>



День 12  
Сезон: ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 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
№253 Сборник рецептов блюд / Авт. сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Кашина Е.В., 2013	Каша рисовая вязкая	200	200	6	10,85	42,95	294
Пром. выпуск	Зефир	40	40	1,11	4,31	30,05	158,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>480,00</b>	<b>9,12</b>	<b>21,17</b>	<b>100,11</b>	<b>622,10</b>
<b>Обед</b>							
№ 71 / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	200,00	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 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 голени, 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	84,4
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	<b>200,00</b>	0,07	0,02	15,00
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>227,81</b>	<b>25,13</b>	<b>89,13</b>	<b>815,47</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1380,00</b>	<b>236,93</b>	<b>46,30</b>	<b>189,24</b>	<b>1437,57</b>

День 13  
Сезон: ЛЕТО  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№173 Сборник рецептов/под ред. М.П. Могильного и А.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 с.163	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	200	10,64	15,06	44,3	302
379, ДеЛи плюс, 2015 г	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200,00	200	3,16	2,67	15,9	100,6
<b>Итого завтрак:</b>			<b>440,00</b>	<b>15,68</b>	<b>23,72</b>	<b>72,11</b>	<b>511,40</b>
<b>Обед</b>							
№ 71,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овощи натуральные свежие "Огурец"</i>	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№88, ДеЛи плюс, 2015	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	200	200	1,87	10,95	8,36	121,44
Сборник рецептов /Под ред. М.П. Могильного и А.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 с.233	<i>Плов из птицы</i>	150,00	150	12,71	12,85	20,81	229,00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из шиповника	180	180	0,6	0,24	18,6	79,38
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Зефир	40	40	1,11	4,31	30,05	158,3
<b>Итого обед:</b>			<b>700,00</b>	<b>20,74</b>	<b>24,94</b>	<b>105,67</b>	<b>692,20</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1140,00</b>	<b>36,42</b>	<b>48,66</b>	<b>177,78</b>	<b>1203,60</b>



День 14

Сезон: ЛЕТО

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес блюда,гр	Вес блюда,гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>460</b>	<b>11,15</b>	<b>12,63</b>	<b>61,99</b>	<b>403,05</b>
<b>Обед</b>							
№ 71, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные свежие "Помидор"	60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№82 Сборник рецептов/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой	200	200	1,7	4,9	13,08	169,4
№ 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
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	<b>200,00</b>	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Зефир	40	40	1,11	4,31	30,05	158,3
<b>Итого обед:</b>			<b>960</b>	<b>20,46</b>	<b>23,09</b>	<b>123,03</b>	<b>845,44</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1420</b>	<b>31,61</b>	<b>35,72</b>	<b>185,02</b>	<b>1248,49</b>

День15  
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	
	<b>Завтрак</b>						
№ 7,ДеЛи плюс, 2015	<i>Бутерброд горячий с сыром</i>	55,00	55	5,5	3,3	16,3	112,2
№ 243,Справочник рецептов 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
№ 382,ДеЛи плюс, 2015 г.	<i>Какао с молоком</i>	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>18,47</b>	<b>13,12</b>	<b>83,52</b>	<b>574,2</b>
	<b>Обед</b>						
№ 71,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	<i>Овоцы натуральные свежие "Огурец"</i>	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 201,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко- К.: А.С.К. 2005, с. 85	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	200	8	5,98	6,32	130,44
№312 Сборник рецептов /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.юДеЛи плюс,2015 с.243	Пюре картофельное	150	150	3,06	4,8	12,36	255,26
№ 381,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/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
Пром. выпуск	Сок персиковый (инд.упаковка)	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8
№376,ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	20,00	20	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>1165,00</b>	<b>25,94</b>	<b>23,80</b>	<b>118,94</b>	<b>964,48</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1630,00</b>	<b>44,41</b>	<b>36,92</b>	<b>202,46</b>	<b>1538,68</b>
	<b>Нормативное значение при 60%-70%</b>	<b>48,51-53,9</b>	<b>47,4-55,3</b>	<b>201-234</b>	<b>1410-1645</b>		
	<b>Фактическое значение (%)</b>	<b>44,41</b>	<b>36,92</b>	<b>202,46</b>	<b>1538,68</b>		



	Пищевые вещества 7-11 лет						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА завтраки 30%</b>	<b>23,10</b>		<b>23,70</b>		<b>100,50</b>		<b>705,00</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 30%</i>	152,02	<b>15,20</b>	171,80	<b>17,18</b>	742,00	<b>74,20</b>	5115,80	<b>511,58</b>
<b>НОРМА обеды 35%-40%</b>	<b>30,80</b>		<b>31,60</b>		<b>134,00</b>		<b>940,00</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 40%</i>	213,80	<b>21,38</b>	235,48	<b>23,55</b>	1042,07	<b>104,21</b>	7409,74	<b>740,97</b>
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>1645,00</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 70%</i>	365,82	<b>36,58</b>	407,29	<b>40,73</b>	1784,07	<b>178,41</b>	12525,54	<b>1252,55</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед
1 день	440	700
2 день	460	890,00
3 день	460,00	825,00
4 день	490,00	900
5 день	495	520
6 день	440	995
7 день	525	790
8 день	460	833
9 день	465	965
10 день	460	865
<b>Норма</b>	<b>500</b>	<b>700</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>519,5</b>	<b>898,3</b>

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Д.М.Г. Норма продукц ии 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	60	72	609	60,9	108,75	56	11418,75	114,19
2	Хлеб пшеничный	150	100	119	110	110	127	149	100	115	165,4	155	1250,85	125,085	119,13	105	12508,5	125,09	
3	Мука пшеничная	15	3	0	17,31	11	0	10,55	0	2	0	0	43,16	4,316	41,10	10,5	4316	43,16	
4	Крупы, бобовые	45	117	24,36	20	0	56	33	86,5	20	43	63	462,28	46,228	146,76	31,5	6604	66,04	
5	Макаронные изделия	15	0	0	0	12,5	147,3	0	0	0	0	0	159,8	15,98	152,19	10,5	11414,29	114,14	
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	3475,21	34,75	
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	25919,64	259,20	
8	Фрукты свежие	185	150	150	150	157	150	150	150	157	100	0	1314	131,4	101,47	129,5	30440,15	304,40	
9	Сухофрукты	15	20	0	50	0	0	47	0	0	2,12	47	166,12	16,612	158,21	10,5	55373,33	553,73	
10	Соки плодовоовощные	200	0	200	0	200	200	0	200	200	200	200	1400	140	100,00	140	12500	125,00	
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	86207,14	862,07	
13	Птица	35	0	31,4	39	129	0	0	0	68,6	29,6	0	297,6	29,76	121,47	24,5	42514,29	425,14	
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	14450	144,50	
16	кисломолочная пищевая продукция	450	200	286	150	52	382,75	166	240	150	156,09	265	2047,84	204,784	65,01	315	9751,619	97,52	
17	творог	50	0	127	0	0	0	0	0	130	0	0	256,7	25,67	73,34	35	33004,29	330,04	
18	сыр	10	32	0	20	0	15	0	15	0	35	0	117	11,7	167,14	7	117000	1170,00	
19	сметана	10	10	5,44	0	6	8	27,5	8	10	8	0	82,54	8,254	117,91	7	41270	412,70	
20	масло сливочное	30	32	32	7	30	20	29	15,3	15	25	27	232,59	23,259	110,76	21	116295	1162,95	
21	масло растительное	15	9	18	11	6	13	21	17,5	7,9	22	13	137,3	13,73	130,76	10,5	19614,29	196,14	
22	яйцо	40	0	11	45	137,1	0	40	0	0	8,9	43	285,24	28,524	101,87	28	30561,43	305,61	
23	сахар	30	37	21	14	15	29	44	21,8	22	15,89	21	240,38	24,038	114,47	21	10874,33	108,74	
24	кондитерские изделия	10	50	0	60	60	0	0	50	45	50	30	345	34,5	492,86	7	123214,3	1232,14	
25	чай	1	0	0	1	5	0	3	0	5	0	0	14	1,4	200,00	0,7	100000	1000,00	
26	какао-порошок	1	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	12	1,2	171,43	0,7	102857,1	1028,57	
27	кофейный напиток	2	7	0	0	0	0	0	7	0	0	0	14	1,4	100,00	1,4	60000	600,00	
28	дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,21	0	0,00	
29	крахмал	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	2,1	0	0,00	
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	4227,143	42,27	
31	специи	2				6,5	3	3,8	2	0,03	0	0,2	15,525	1,5525	110,89	1,4	11643,75	116,44	