

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей от 11 лет и старше при МБОУ «Брусовская СОШ» Удомельского района с двухразовым питанием (согласно СанПиН 2.4.4.2599-10)

Наименование продуктов	Норма	Фактически	Отклонение
Мясо	38,5	38,1	-1%
Рыба	31,9	30,4	-4,7%
Курица	19,3	19,0	-1,5%
Хлеб пшеничный	84,4	84,4	Норма
Хлеб рж.-пш	40	40	Норма
Кисломолочная продукция	82,5	82,0	-0,7%
Соки	200,0	200,0	Норма
Фрукты	102,0	105,0	+1%
Яйцо	22,0	22,6	+2,7%
Творог	27,5	27,1	-1,5%



Утверждаю

и. о. директора МБОУ «Брусовская СОШ»

/Горчакова С.В./

Примерное

2-х недельное меню на питание детей в лагерях с дневным пребыванием и лагеря труда и отдыха при МБОУ «Брусовская СОШ» Удомельского района с двухразовым питанием (завтрак, обед) возрастной группы от 11 лет и старше

Наименование блюда	№ ТТК	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб.шк.04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша вязкая (гречневая на молоке)	Сб.шк.04 №302	250	7,50	11,75	38,75	300,00	158,75	141,80	4,30	0,73
Чай с лимоном	Сб.шк.01 №694	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			19,25	24,90	91,00	670,75	163,75	144,80	4,60	0,99
обед										
Огурец свежий		100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,50	7,30
Суп из овощей	Сб.шк.04	250	2,20	4,40	12,40	99,00	23,00	21,55	0,78	21,30

	№135									
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Плов из птицы	Сб.шк.04 №492	250	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
Напиток лимонный	Сб.шк.04 №699	200	0,10	0,00	25,20	96,00	37,40	14,30	0,33	66,00
Банан		150	6,25	4,00	4,38	85,00	152,50	18,30	0,13	0,75
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			30,79	21,14	132,90	849,10	799,35	183,49	5,97	188,47
Итого:			50,04	46,04	223,90	1519,85	963,10	328,29	10,57	189,46
День 2										
завтрак										
Бутерброд с маслом	Сб.шк.04 №1	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша геркулесовая молочная	Сб.шк.04 №340	200-10	11,16	16,85	2,10	318,0	88,00	13,80	2,03	0,39
Кофейный напиток	Сб.шк.04 №692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			19,61	30,70	92,45	630,85	141,00	24,80	5,13	4,79
обед										
Помидоры свежие		100	1,00	0,20	3,80	24,00	14,00	20,00	0,90	25,00
Рассольник домашний	Сб.шк.04 №131	250	2,20	4,50	12,70	100,00	45,00	33,00	1,00	11,80
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05

Шницель мясной натуральный	Сб.шк.04 №391	100	15,80	11,20	10,00	208,00	53,70	12,90	0,90	0,02
Пюре картофельное	Сб.шк.04 №540	150	2,00	8,30	11,50	187,00	38,00	27,00	0,80	8,00
Компот из смеси сухофруктов	Сб.шк.04 №639	200	0,60	0,00	31,40	124,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			35,86	27,32	140,12	985,38	207,94	174,22	6,65	164,87
Итого:			55,47	58,02	232,57	1616,23	348,94	199,02	11,78	169,66
День 3										
завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб.шк.04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшённая молочная	Сб.шк.04 №160	250	22,5	22,5	37,05	285,0	147,50	20,00	0,50	0,64
Чай с сахаром	Сб.шк.04 №685	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	12,00	6,00	0,80	0,00
Яблоки		200	5,60	8,00	8,40	134,00	248,00	28,00	0,20	0,60
Хлеб пшеничный или зерновой		50	4,30	0,50	24,90	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:			22,20	24,30	80,30	570,50	417,50	60,00	2,10	1,24
обед										
Салат из свежей капусты	Сб.шк.04 №196	100	3,13	3,28	6,98	77,88	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп рисовый	Сб.шк.04 №148	250	2,13	4,61	15,10	93,00	10,72	15,64	0,39	1,20
Курица отварная	Сб.шк.04 таб.1	20	3,64	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36

Окорочка куриные	Сб.шк.04 №456	100	7,30	8,16	7,76	132,50	10,80	9,14	1,40	0,82
Соус красный основной	Сб.шк.04 №122	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Каша рассыпчатая (гречневая)	Сб.шк.04 №508	180	8,70	7,80	42,60	279,00	14,50	138,60	4,70	0,00
Сок натуральный	Сб.шк.04 №705	200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		50	4,30	0,50	24,90	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за обед:			39,77	34,95	159,10	1100,58	254,26	242,15	12,99	121,97
Итого:			61,97	59,25	239,40	1671,08	671,76	302,15	15,09	123,21

5 день завтрак										
Бутерброд с повидлом	Сб.шк.04 №2	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка творожная со сметаной	Сб.шк.04 №366	220	33,00	29,29	30,07	525,56	374,00	77,00	17,60	1,10
Чай с сахаром	Сб.шк.01 №693	200	4,90	5,00	32,50	190,00	120,46	0,00	0,00	0,26
Хлеб пшеничный или зерновой		15	1,29	0,15	7,47	34,65	3,00	1,80	0,18	0,00
Итого за завтрак:			40,39	37,54	91,04	868,21	497,21	78,80	17,78	1,36
обед										
Огурец и помидор свежие		100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,50	7,30
Суп гороховый	Сб.шк.04 №110	250	2,00	5,20	13,10	106,00	58,00	30,00	1,30	10,80
Курица отварная	Сб.шк.04 таб.1	20	3,64	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Мясо отварное	Сб.шк.04 №439	100	19,20	10,88	2,91	190,50	6,75	13,50	5,18	24,75
Соус сметанный	Сб.шк.04 №600	50	7,05	6,20	1,90	94,50	9,00	0,32	0,00	0,07
Макароны отварные	Сб.шк.04 №516	180	5,40	0,60	21,60	177,00	12,00	8,00	0,80	0,00
Сок натуральный		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Итого за обед:			48,64	29,35	140,71	989,80	157,19	113,94	12,87	47,33
Итого:			89,03	66,89	231,75	1858,01	1149,11	192,74	30,65	48,69

День 4

завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	Сб.шк.04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша жидкая (рисовая молочная)	Сб.шк.04 №311	250	2,75	10,25	26,25	215,00	124,75	40,00	0,63	0,60
Какао с молоком	Сб.шк.04 №694	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,00	0,00	0,26
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			15,85	23,70	90,65	650,25	639,75	62,50	1,38	90,86

Обед

Салат из свеклы с подсол маслом		100	1,00	0,20	3,80	24,00	14,00	20,00	0,90	25,00
Борщ	Сб.шк.04 №140	250	4,59	3,32	19,96	127,90	17,70	31,19	1,17	24,10
Тефтели мясные	Сб.шк.04 №461	100	19,39	0,79	0,00	192,00	30,00	26,25	1,13	1,25
Соус красный основной	Сб.шк.04 №122	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	1,40
Пюре картофельное	Сб.шк.04 №520	180	3,50	5,70	15,35	152,50	40,50	30,00	1,05	5,55
Компот из свежих плодов (яблок)	Сб.шк.04 №631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	12,00	4,00	0,80	5,40
Йогурт 3,2%		115	3,75	3,68	4,00	78,20	140,30	17,25	0,12	0,69
Хлеб ржано-пшеничный или		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00

докторский										
Хлеб пшеничный или зерновой		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			44,47	19,58	132,98	1118,03	290,74	166,51	7,37	63,39
Итого:			60,32	43,28	223,63	1621,28	930,49	229,01	8,75	154,25

6 день

завтрак

Бутерброд с маслом	Сб.шк.04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с сыром	Сб.шк.04 №479	180/20	13,20	15,00	24,84	292,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			21,65	23,75	103,89	637,45	43,00	24,50	6,40	19,00

Обед

Салат из моркови	Сб.шк.04 №196	100	3,13	3,28	6,98	77,88	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник «Ленинградский»	Сб.шк.04 №124	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	0,80	20,50
Курица отварная	Сб.шк.04 таб.1	20	3,64	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Рыба тушёная в сметанном соусе	Сб.шк.04 №377	100	19,60	6,80	4,20	160,00	34,67	25,33	0,67	0,80
Картофель отварной	Сб.шк.04 №203	180	2,25	0,65	17,78	84,38	18,00	33,00	1,20	21,79
Напиток лимонный	Сб.шк.04 №699	200	0,10	0,00	25,20	96,00	37,40	14,30	0,33	66,00
Фрукты	Сб.шк.04 №698	200	5,60	8,00	8,40	134,00	248,00	28,00	0,20	0,60
Хлеб ржано-пшеничный или		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00

докторский										
Печенье		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			45,11	29,30	122,28	933,96	441,51	164,55	4,37	110,10
Итого:			66,76	53,05	226,17	1571,41	484,51	189,05	10,77	129,10
День 7										
завтрак										
Бутерброд с повидлом	Сб.шк.04 №2	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшённая молочная	Сб.шк.04 №160	250	7,40	7,90	24,70	140,00	147,50	20,00	0,50	0,64
Кофейный напиток	Сб.шк.04 №692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			14,95	15,85	84,65	474,75	186,50	23,00	0,80	1,04
обед										
Винегрет		100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,50	7,30
Щи из свежей капусты	Сб.шк.04 №692	250	6,20	5,60	22,30	167,00	69,00	38,60	1,84	1,70
Котлеты мясные	Сб.шк.04 №397	100	16,00	1,20	2,00	168,00	61,25	33,38	1,50	0,43
Соус томатный	Сб.шк.04 №593	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Рис отварной	Сб.шк.04 №516	180	5,40	0,60	36,60	177,00	12,00	8,00	0,80	0,00
Сок натуральный		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Яблоко		100	5,47	0,53	21,00	96,28	8,00	42,00	0,60	10,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00

Хлеб пшеничный или зерновой		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			50,36	15,20	185,97	1065,58	357,79	199,55	10,41	25,52
Итого:			65,31	31	270,62	1540,33	544,29	222,55	11,21	26,56

День 8

Завтрак

Бутерброд с маслом	Сб.шк.04 №1	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша манная молочная	Сб.шк.04 №362	200	18,45	14,25	29,70	321,00	139,88	29,44	0,75	1,58
Какао с молоком		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			23,30	23,95	109,00	658,25	187,38	58,44	7,30	13,08

обед

Салат из свежей капусты		100	1,00	0,20	3,80	24,00	14,00	20,00	0,90	25,00
Суп крестьянский с крупой пшеничной на бульоне из птицы	Сб.шк.04 №134	250	3,80	7,40	26,90	213,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Курица отварная	Сб.шк.04 таб.1	20	3,64	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Гуляш	Сб.шк.04 №388	100	14,80	3,00	10,00	126,00	11,25	11,25	1,50	0,00
Макароны отварные	Сб.шк.04 №511	180	3,60	6,00	37,10	264,60	4,80	25,95	0,53	0,00
Чай с лимоном		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		66	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Апельсин		150	1,35	0,30	12,15	64,50	510,00	19,50	0,45	90,00
Итого за обед:			35,38	21,37	171,77	999,90	73,49	103,12	7,90	29,36

Итого:			58,68	45,32	280,77	1658,15	260,87	161,56	15,20	42,44
День 9										
Завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб.шк.04 №1	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша вязкая (на молоке из хлопьев овсяных)	Сб.шк.04 №302	250	4,13	12,06	18,49	200,79	176,50	86,13	2,11	1,55
Кофейный напиток	Сб.шк.04 №692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,40
Йогурт		115	3,75	3,68	4,00	78,20	140,30	17,25	0,12	0,69
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,456	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			11,58	25,91	64,24	532,54	215,50	89,13	2,41	1,95
обед										
Салат из свёклы с подсолнечным маслом	Сб.шк.04 №196	100	3,13	3,28	6,98	77,88	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп овощной	Сб.шк.04 №133	25/250	2,00	4,90	14,30	110,00	35,00	37,50	1,25	12,00
Грудка куриная отварная	Сб.шк.04 №471	100	11,50	10,65	10,80	124,00	28,50	28,50	1,50	0,60
Соус сметанный	Сб.шк.04 №600	50	1,20	5,10	2,50	61,00	2,30	90,40	11,40	0,40
Пюре картофельное	Сб.шк.04 №520	180	3,10	6,75	21,90	195,60	40,50	30,00	1,05	5,55
Напиток лимонный	Сб.шк.04 №699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		36	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00

Сдоба		70	6,02	0,70	34,86	161,70	14,00	8,40	0,84	0,00
Итого за обед:			35,92	36,05	148,75	1040,28	296,84	251,47	20,47	34,24
Итого:			47,50	61,96	212,99	1572,82	512,34	340,60	22,88	36,19
День 10										
Завтрак										
Бутерброд с маслом	Сб.шк.04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яйцо варёное	Сб.шк.04 №337	2 шт.	10,20	9,20	0,60	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	Сб.шк.04 №694	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,00	0,00	0,26
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			29,35	30,25	77,55	637,75	123,40	19,00	0,70	0,90
обед										
Огурец свежий		100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,50	7,30
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	Сб.шк.04 №143	250/15	30,20	4,60	33,60	197,10	147,50	20,00	0,50	0,75
Курица отварная	Сб.шк.04 таб.1	20	3,64	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Тефтели мясные	Сб.шк.04 №388	80	20,69	0,85	10,00	204,8	11,25	11,25	1,50	0,00
Рис	Сб.шк.04 №520	180	3,72	8,10	26,28	196,20	48,60	36,00	1,26	6,66
Чай с сахаром		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		36	2,52	0,39	14,51	68,40	12,24	25,92	1,01	0,00
Йогурт		115	3,75	3,68	4,00	78,20	140,30	17,25	0,12	0,69

Итого за обед:			61,90	20,57	165,75	902,00	267,79	127,17	8,73	19,07
Итого:			91,25	50,82	243,30	1539,75	391,19	146,17	9,43	19,97

	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С
Итого за 10 дней:	646,33	515,67	2385,10	16315,90	6256,60	2311,14	146,33	939,53