

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Среднемуртинская школа № 3»



Бесперстова Л.Н.

М.П.

2023г.



Федоров Р.Ю.

М.П.

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Федоров Ринат Юрьевич

Циклическое десятидневное меню на оказание услуг по организации двухразового горячего питания в лагерях с дневным пребыванием детей в 2023 году в МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "БОЛЬШЕМУРТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3"

2023г.

МР-НКО 7-12 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептура	
			Белки	Жиры			
пирог	Чаеша 1						
	Торт 1						
	суп твердый сырный с грибами	38	7	8,8	0	53,7	54-12-2020
	Каша вареная овсяноблинная	250	10,40	13,5	16,9	350,9	54-06-2020
	Чай с лимоном и сахаром 200/75	217	0,2	0,01	9,9	41	73
	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	63
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	итого за завтрак	672	22,28	25,08	100,96	665,2	
	в виде добавки к супу/чай	100	1	5	3,3	61,7	5
	Сладкая домашняя выпечка (выпечка дрожжевая) 250/35	250	7,7	9,8	31,9	367,5	28
обед	Жареное по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	66
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	итого за обед	836	35,43	35,82	78,16	773,8	
	Всего за день	1502	57,71	60,9	179,12	1439	
	Процент выполнения нормы за суточный период, %		64,12	66,20	46,77	52,90	

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептура	
			Белки	Жиры			
завтрак	Чаеша 1						
	Торт 2						
	Суп горячий	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-10-2020
	Каша с маком	200	3,28	4,08	9,19	77,5	76
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	11,81	52,6	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,82	0,59	8,14	43,8	111
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,9	0,2	5,1	43	63
	итого за завтрак	350	23,13	30,16	46,57	552,22	
	Видеет, орошение	100	1,4	7,1	8,6	101	13
	Суп горячий	250	8,3	15,75	20,35	166,5	29
обед	Компот из яблок и вишни	100	15,1	16,7	12,4	260	111
	Сладкая домашняя выпечка (выпечка дрожжевая) 100/100	200	4,13	6,67	21,87	164	62
	Пюре картофельное	200	0,17	0,17	11,0	43,0	80
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	итого за обед	930	35,53	47,54	109,88	918,6	
	Всего за день	1480	60,66	67,9	154,45	1472,42	
	Процент выполнения нормы за суточный период, %		67,40	73,80	40,33	54,13	

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества		Углеводы	Запрещенная еда	№ рецептура	
			белок	жир				
Пример 1								
День 3								
пшеница	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26	18	
	Пшеница сушеная	200	27,3	8,1	33,3	314,6	53-129-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	3	14,3	95	78	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,04	72,6	111	
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,8	111	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,62	0,68	8,14	44,4	111	
	итого за завтрак	600	39,3	18,08	111,03	761,7	111	
	Сытно-овощной суп с белокочанной капустой, помидорами, сельдереем, стручком							
	овощ	Суп с овощами консервами	100	2,3	6,8	4,3	88,3	8
		Пшеница (пыль пшенично-ржаная) в супе с овощами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	80
Квашеная капуста с морковью, свеклой		280	15,8	19,6	75,6	341	52	
Хлеб пшеничный		200	0,96	0,06	10	44	60	
Хлеб ржаной-пшеничный		50	4	0,5	23	112,5	111	
итого за обед		880	33,81	36,35	89,93	666	111	
Всего за день								
1486								
Прогноз удовлетворения от суточной потребности, %								
81,46								
59,16								
52,99								
202,96								
1580,9								
58,12								

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества		Углеводы	Запрещенная еда	№ рецептура	
			белок	жир				
Пример 1								
День 4								
пшеница	Бутерброд с маслом	50	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Пшеница (пыль пшенично-ржаная) с маслом и мясным студеньком	200	22,8	17,85	45,15	432,5	38	
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	74	
	Прогорелый сливочный сыр	150	9,6	0,15	15,31	30,5	53	
	итого за завтрак	600	29,04	28,02	90,47	723,97		
	овощ	Щи борщевые (с вареной капустой, картофелем)	100	0,95	0,15	3,15	18,3	11
		Рис (молотый), запеченный с овощами	250	8,92	10,58	10,04	174,2	25
		Крупяное пюре (или картофель отварной с маслом)	120	13,86	8,9	4,7	133,2	42
		блюда сладкая	200	4,15	6,8	24,76	177	60
		Хлеб пшеничный	50	2,95	4,7	27,78	169,5	111
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,4	0,5	2,3	112,5	111	
итого за обед		800	37,86	32,65	106,93	666	111	
Всего за день								
1406								
Прогноз удовлетворения от суточной потребности, %								
71,33								
65,95								
197,4								
1595,27								
58,65								

Пример пищи	Наименование блюда	Питательные вещества		Углеводы	Запрещенная еда	№ рецептура		
		белок	жир					
Пример 1								
День 5								
пшеница	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26	18	
	Пшеница сушеная	200	27,3	8,1	33,3	314,6	53-129-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	3	14,3	95	78	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,04	72,6	111	
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,8	111	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,62	0,68	8,14	44,4	111	
	итого за завтрак	600	39,3	18,08	111,03	761,7	111	
	Сытно-овощной суп с белокочанной капустой, помидорами, сельдереем, стручком							
	овощ	Суп с овощами консервами	100	2,3	6,8	4,3	88,3	8
		Пшеница (пыль пшенично-ржаная) в супе с овощами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	80
Квашеная капуста с морковью, свеклой		280	15,8	19,6	75,6	341	52	
Хлеб пшеничный		200	0,96	0,06	10	44	60	
Хлеб ржаной-пшеничный		50	4	0,5	23	112,5	111	
итого за обед		880	33,81	36,35	89,93	666	111	
Всего за день								
1486								
Прогноз удовлетворения от суточной потребности, %								
81,46								
59,16								
52,99								
202,96								
1580,9								
58,12								

Наименование	Единица измерения	Количество	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Всего	Жмых		
Хлеб пшеничный	кг	100	13,2	4,6	66	111
Хлеб пшеничный	кг	300	3,3	0,8	177	50
Хлеб пшеничный	кг	30	2,43	0,3	135	37
Хлеб пшеничный	кг	20	1,67	0,68	72,6	111
Хлеб пшеничный	кг	550	27,4	18,68	44,4	111
Хлеб пшеничный	кг	100	1	5	528	4
Хлеб пшеничный	кг	230	2,4	6,38	61,7	19
Хлеб пшеничный	кг	130	16,57	10,60	118,6	19
Хлеб пшеничный	кг	180	5,04	7,10	190,1	48
Хлеб пшеничный	кг	200	0,15	6	181,2	55
Хлеб пшеничный	кг	50	4	0,5	41,5	64
Хлеб пшеничный	кг	30	2,4	1,02	112,5	111
Хлеб пшеничный	кг	930	31,20	39,64	66,6	111
Хлеб пшеничный	кг	1480	58,69	48,32	772,20	111
Хлеб пшеничный	кг	65,21	52,52	11,41	1300,2	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	50,51	53,00	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	870	29,4	30,23	917,7	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	15,16	48,76	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	50,51	53,00	55,75	51,85	111

Наименование	Единица измерения	Количество	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Всего	Жмых		
Хлеб пшеничный	кг	100	13,2	4,6	66	111
Хлеб пшеничный	кг	300	3,3	0,8	177	50
Хлеб пшеничный	кг	30	2,43	0,3	135	37
Хлеб пшеничный	кг	20	1,67	0,68	72,6	111
Хлеб пшеничный	кг	550	27,4	18,68	44,4	111
Хлеб пшеничный	кг	100	1	5	528	4
Хлеб пшеничный	кг	230	2,4	6,38	61,7	19
Хлеб пшеничный	кг	130	16,57	10,60	118,6	19
Хлеб пшеничный	кг	180	5,04	7,10	190,1	48
Хлеб пшеничный	кг	200	0,15	6	181,2	55
Хлеб пшеничный	кг	50	4	0,5	41,5	64
Хлеб пшеничный	кг	30	2,4	1,02	112,5	111
Хлеб пшеничный	кг	930	31,20	39,64	66,6	111
Хлеб пшеничный	кг	1480	58,69	48,32	772,20	111
Хлеб пшеничный	кг	65,21	52,52	11,41	1300,2	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	50,51	53,00	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	870	29,4	30,23	917,7	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	15,16	48,76	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	50,51	53,00	55,75	51,85	111

Наименование	Единица измерения	Количество	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Всего	Жмых		
Хлеб пшеничный	кг	100	13,2	4,6	66	111
Хлеб пшеничный	кг	300	3,3	0,8	177	50
Хлеб пшеничный	кг	30	2,43	0,3	135	37
Хлеб пшеничный	кг	20	1,67	0,68	72,6	111
Хлеб пшеничный	кг	550	27,4	18,68	44,4	111
Хлеб пшеничный	кг	100	1	5	528	4
Хлеб пшеничный	кг	230	2,4	6,38	61,7	19
Хлеб пшеничный	кг	130	16,57	10,60	118,6	19
Хлеб пшеничный	кг	180	5,04	7,10	190,1	48
Хлеб пшеничный	кг	200	0,15	6	181,2	55
Хлеб пшеничный	кг	50	4	0,5	41,5	64
Хлеб пшеничный	кг	30	2,4	1,02	112,5	111
Хлеб пшеничный	кг	930	31,20	39,64	66,6	111
Хлеб пшеничный	кг	1480	58,69	48,32	772,20	111
Хлеб пшеничный	кг	65,21	52,52	11,41	1300,2	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	50,51	53,00	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	870	29,4	30,23	917,7	111
Хлеб пшеничный	кг	1622	15,16	48,76	1410,2	111
Хлеб пшеничный	кг	50,51	53,00	55,75	51,85	111

Присадки	Наименование	Вес б/на	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
сахар	Водородный натрий-соевый	360	3,1	0,08	14,3	9,6	5,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,63	0,08	8,44	41,4	111
	итого по сахару	550	47,04	39,1	79,22	855,2	
	Соль из белого порошка	100	0,96	3,7	5,7	60	11
	Сухой ферментный с ржаной (продукт)	250	8,74	6,83	18,5	171	26
	Бураша белая	250	13,7	2,5	39,8	165	33
	Натриевый крахмальный	200	0,17	11	11	45	81
	Хлеб пшеничный	50	4	0,8	2,1	112,5	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	итого по воде	880	36	37,65	110,66	918,4	
	Всего за день	1430	83,04	76,15	189,88	1773,3	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
		92,27	82,77	49,88	65,19		

Присадки	Наименование	Вес б/на	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
сахар	Цель 2						
	День 8						
	Масляные запеченные с сыром	200	10,8	5,91	40,58	271	34
	Чай с сахаром	200	0,1	0,3	9	36	71
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	41,4	111
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	3,1	43	63
	итого по сахару	550	15,05	6,69	64,73	467	
	Хлеб из сухих овсяных хлопьев, разрыхлитель, разрыхлитель	100	1,1	0,1	5,7	83,3	5
	Соевый лецитин	250	3,61	4	10,4	95	20
	Масло растительное	250	16,5	15,4	28,4	318	46
Кориандр молотый	200	0,5	0	19,8	81	54-15-2030	
Хлеб пшеничный	50	4	0,8	23	112,5	111	
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111	
итого по жиру	850	29,34	37,12	99,06	754,4		
Всего за день	1430	44,19	53,81	184,69	1221,4		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
		49,10	36,75	48,22	44,90		

Присадки	Наименование	Вес б/на	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
сахар	Цель 2						
	День 9						
	Сладкое из сухих фруктов (яблоки)	100	1,1	6	5,6	80	5
	Печенье из сдобы	100	11,6	10,6	3,8	164,2	45
	Картофельное пюре (или картофель пюре) с маслом	200	4,2	6,8	24,76	177	60
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36	71
	Сов. фрукты и мякоть цитрусовых	200	2,43	0,3	14,64	72,6	111
	Хлеб пшеничный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	41,4	111
	итого по жиру	20	1,62	0,68	8,44	40,4	

Итого по видам	Витеринарные	6836	23	24,38	81,24	6586,2	13	
								1,1
свино	Свинопродукция с молоком	304	4,4	5,3	24,2	162	27	
	Полужирная (свиная) с маслом	160	17,4	16,8	5,6	199,5	40	
	Резь-продукт с жиром	208	1,8	5,2	17,6	227,6	57	
	Бекон с жиром, с мякотью	200	0,96	0,06	10	44	69	
	Хлеб ржаной-парашитный	50	4	6,5	7,5	127,5	111	
	Хлеб ржаной-парашитный	30	2,9	1,02	12,7	99,6	111	
	Итого по видам	880	33,39	29,68	731,96	936,2		
	Всего за день	1730	58,39	54,36	249,2	1594,4		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
				64,88	59,09	57,23	58,62	

Присоединя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
запекан	Итого за день						
	День 10						
	Витеринарные с маслом, с маслом	70	3,27	7,52	34,1	217,2	1
	Запеканка из творога с сахаром, с маслом	200	20,8	15,75	34,9	365	39
	Крепкий напиток с молоком	200	3,1	8	14,3	95	75
	Хлеб ржаной-парашитный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111
	Фрукты свежие (яблоки, орехи)	100	0,8	0,4	7,5	38	63
	Итого за завтрак	600	20,3	27,69	103,66	361,8	178
	2 яйца курицы, отваренные с маслом	100	8,2	5,3	14,5	127	7
	Итого из сыроежки, макухи, со сметаной	200	1,85	6,4	11,8	112,2	21
Котлета рубленая из птицы, с маслом	100	15,1	14,8	10,3	233	54	
Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	200	3,7	17,6	14,4	231	61	
Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	82	
Хлеб ржаной-парашитный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111	
Хлеб ржаной-парашитный	30	2,4	1,02	12,7	66,6	111	
Итого за день	1530	62,74	73,57	208,02	1740,28		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
			69,71	79,97	54,31	63,98	

Среднесуточные нормы потребления энергии животного корма (по данным ФАО, 1980)

День	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен., ккал
	белки	жиры	углеводы	
День 1	57,71	60,9	179,12	1439
День 2	60,66	67,9	181,45	1472,42
День 3	73,31	54,43	202,96	1580,9
День 4	66,9	60,67	197,4	1595,77

день 5	15,46	48,76	211,6	1410,2
Всего за 5 дней	304,04	292,66	945,53	7497,79
НПОГО среднее значение за 5 дней	60,81	58,53	189,11	1499,56
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	67,56	63,62	89,37	55,12
день 6	83,04	76,15	189,88	1773,3
день 7	44,19	33,81	184,7	1221,4
день 8	58,39	54,36	219,2	1594,4
день 9	62,74	73,57	268,82	1740,28
день 10	62,7	73,6	208,0	1740,4
Всего за 5 дней	311,1	511,46	1009,81	8009,66
НПОГО среднее значение за 5 дней	62,22	67,29	201,96	1613,93
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	69,13	67,71	51,73	59,33
Всего за 10 дней	615,14	604,12	1955,34	15507,43
НПОГО среднее значение за 10 дней	61,51	60,41	195,53	1550,73
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,33	65,67	51,65	57,23

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сыр твердых сортов в парезе	Омлет картофельный	Перец stuffed	Бутерброд с маслом	Суп мясной с вермишелью с маслом
Ваша влажная маюнная пшеница	Каша с маслом	Чай с курчак	Пирог из творога, заваренный с творогом	Сыр твердых сортов в парезе
Чай с лимоном, с сахаром 200/75	Хлеб пшеничный	Корфейный напиток с добавлением лимона	Чай с лимоном	Чай с лимоном, с сахаром
Фрукты свежие (бананы)	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты свежие (груша)	Сок
Хлеб ржаной-пшеничный	Фрукты свежие (яблоки)	Хлеб ржаной-пшеничный		Хлеб ржаной-пшеничный
		об/б		об/б
Салат из зелени с огурцом	Виноград сокочный	Салат из овощей (помидоры, салат, морковь, лук, капуста)	Щи по-уральски (с капустой) с маслом со сметаной	Каша из овсяной крупы с кукурузой
Суп-пюре овощной (тыква, морковь, лук, картофель)	Суп гороховый	Суп с рыбными консервами	Рыба (минтай), запеченная с маринадом	Рассольник Ленинградский со сметаной
Жаркое по-домашнему	Котлета из говядины	Пития (столовый-брюссель), тушенная в соусе с овощами	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	Гуляш
Компот из яблок и вишни	Каша из гречки (кашуля) тушенная в картофельном пюре (об/100)	Кисель из черной смородины	Булочка слоеная	Рис отварной
Хлеб пшеничный	Напиток брусничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кисель из яблок или ягод смородины
Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной-пшеничный		Омлет натуральный с сыром (открытый, бездрожжевой)	Хлеб ржаной-пшеничный
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Котлета рыбная (минтай)	Запеканка из творога	Макаронные запеченные с сыром	Салат из свежих помидор со сладким перцем	Бутерброд с маслом, с сыром
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	Горячий бутерброд с сыром, маслом	Чай с сахаром	Печенье по старинному	Запеканка из творога с морковью, с маслом
Бraisedский горячий напиток	Омлет натуральный свежий (ромашка)	Хлеб пшеничный	Картофельное пюре (или картофель отварной)	Макароны
Хлеб пшеничный	Сафьянный напиток с лимоном	Хлеб ржаной-пшеничный	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Фрукты свежие (яблоки)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный
			Сок	Фрукты свежие (магларинг)
об/б	об/б	об/б	об/б	об/б
Салат из овощей с огурцом	Салат из сырых овощей (брокколи, помидор, свекла), с 2-3 репешками, капусты (безкомпонента)	Салат из сырых овощей (брокколи, помидор, свекла), с 2-3 репешками, капусты (безкомпонента)	Витаминный омлет	Салат картофельной с помидором
Борщи с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	Суп картофельный с рыбой (горюшка)	Суп картофельный с сметаной	Суп картофельный с картофелем	Щи из свежей капусты со сметаной
Средние в количестве 100г	Курочка по-бургундски	Мясо жареное		Котлеты картофельные с помидором с маслом
Каша гречневая	Напиток клюквенный	Компот из сухофруктов	Рис отварной с овощами	Пирог из сладкого творога (булочки, кабачки, бананы)
Компот из свежих яблок	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Кисель из черной смородины	Напиток из яблок и лимона
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной-пшеничный			Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный