



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

с

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность ккал | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|------------------------|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |

Неделя 1/ день 1

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 20 | 220 | 250 | 8,03 | 9,15 | 10,97 | 12,47 | 26,88 | 33,60 | 226,45 | 283,23 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 6 | 40 | 40 | 5,2 | 5,2 | 6 | 6 | 12,3 | 12,3 | 124 | 124 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 60 | 3,16 | 4,74 | 0,40 | 0,60 | 19,32 | 28,98 | 96,52 | 144,78 |
| 379/2017м | Кофейный напиток с молоком | 13 | 200 | 200 | 3,17 | 3,17 | 3,68 | 3,68 | 15,94 | 15,94 | 109,56 | 109,56 |
| | Итого | | 500 | 550 | 19,56 | 22,26 | 21,05 | 22,75 | 74,44 | 90,82 | 556,53 | 661,57 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|--------------------------|---------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 22 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 |
| 54-7с/2022н | Суп картофельный с макаронными изделиями | 20 | 200 | 250 | 5,1 | 6,45 | 5,78 | 7,22 | 18,5 | 23,12 | 146,42 | 183,02 |
| 291/2017м | Плов из птицы | 43 | 150 | 200 | 13,9 | 18,54 | 16,88 | 22,5 | 21,2 | 28,66 | 292,32 | 391,3 |
| 54-1жн/2022н | Компот из сухофруктов | 10 | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81 | 81 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,4 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 50 | 2,8 | 2,8 | 0,55 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 |
| | Итого | 150,00 | 700 | 840 | 25,94 | 32,25 | 23,67 | 30,77 | 104,54 | 117,3 | 734,21 | 873,79 |
| Норма обеда по СанПин | 30%- 35% ± 5% | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 | |



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/g/r | | | | | | Энергет. ценность | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |

Неделя 1/ день 2

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы | 20 | 220 | 250 | 10,6 | 12,04 | 12,29 | 13,97 | 23,51 | 26,71 | 243,21 | 276,37 |
| П.Т | Пряник | 6 | 40 | 40 | 2,44 | 2,40 | 5,73 | 5,73 | 28,44 | 28,44 | 145,33 | 145,33 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 60 | 3,16 | 4,74 | 0,40 | 0,60 | 19,32 | 28,98 | 96,52 | 144,78 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 10 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 10,38 | 42,32 | 42,32 |
| | Итого | | 500 | 550 | 16,40 | 19,38 | 18,42 | 20,30 | 81,65 | 94,51 | 527,38 | 608,80 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 75,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 24/2017м | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 22 | 60 | 100 | 0,6 | 1 | 3,64 | 6,07 | 2,07 | 3,45 | 42,42 | 70,7 |
| 54-1с/2022н | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 23 | 200 | 250 | 2,84 | 3,51 | 5,28 | 6,27 | 7,22 | 8,97 | 88,16 | 107,16 |
| 54-3сс/2022н | Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом | 30 | 100/20 | 100/20 | 12,3 | 12,3 | 8,9 | 8,9 | 6,9 | 6,9 | 156,9 | 156,9 |
| 125/2017м | Картофель отварной | 17 | 150 | 180 | 3,03 | 3,63 | 5,94 | 7,12 | 20,98 | 25,18 | 157,5 | 189 |
| 389/2017м | Сок фруктовый | 8 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,72 | 0,96 | 16,02 | 21,36 | 79,80 | 106,40 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 50 | 2,8 | 2,8 | 0,55 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 |
| | Итого | 152,00 | 760 | 850 | 24,88 | 27,32 | 25,03 | 29,87 | 98,09 | 110,76 | 724,53 | 829,91 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |



10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------------------|----------|-----------|-------------------|-----------|----------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 3

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 20 | 220 | 250 | 9,07 | 10,31 | 5,78 | 6,57 | 40,22 | 44,25 | 244,13 | 277,37 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 6 | 40 | 40 | 5,2 | 5,2 | 6 | 6 | 12,3 | 12,3 | 124 | 124 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 60 | 3,16 | 4,74 | 0,40 | 0,60 | 19,32 | 28,98 | 96,52 | 144,78 |
| 54-3гн/2022н | Чай с лимоном и сахаром | 12 | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 10,58 | 10,58 | 43,52 | 43,52 |
| | Итого | | 500,0 | 550,0 | 17,7 | 20,6 | 12,2 | 13,2 | 82,4 | 96,1 | 508,2 | 589,7 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 22 | 60 | 100 | 0,67 | 1,12 | 0,06 | 0,1 | 2,1 | 3,5 | 12,8 | 20 |
| 101/2017м | Суп картофельный с крупой (пшено) | 20 | 200 | 250 | 4,6 | 5,7 | 4,9 | 6,1 | 10,1 | 12,7 | 102,63 | 132,7 |
| 77/6/2022 | Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности | 29 | 100 | 100 | 9,93 | 9,93 | 12,66 | 12,66 | 5,76 | 5,76 | 176,70 | 176,70 |
| 54-21г/2022н | Горошница | 15 | 150 | 180 | 6,93 | 8,32 | 6,33 | 7,59 | 28,6 | 34,32 | 199,09 | 238,87 |
| 342/2017м | Компот из свежих фруктов | 10 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 27,88 | 114,6 | 114,6 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,4 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 60 | 2,8 | 3,36 | 0,55 | 0,66 | 24,7 | 29,64 | 114,95 | 137,94 |
| | Итого | 150,00 | 760 | 860 | 28,22 | 31,78 | 25,03 | 27,7 | 118,5 | 133,1 | 814,3 | 914,3 |
| | Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5% | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |



Согласовано:
 директор *И.И. Демичев*
 Петришинский районский ЦСН
 директор *Е.А. Козлова*
 Петришинской ОО "Бизнес Консалтинг"

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортоножко
 «Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/g/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|--------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-------------------|------|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | |
| 1 | 2 | Неделя 1/ день 4 | | | | | | | | | |

Завтрак

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/g/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|---------------------|-----------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | |
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 200 | 250 | 9,05 | 11,31 | 11,36 | 14,2 | 31,3 | 39,12 | 263,64 | 329,52 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,9 |
| 382/2017м | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,18 | 4,18 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,9 | 118,9 |
| | Итого | 540 | 600 | 16,79 | 19,84 | 15,7 | 18,64 | 78 | 90,65 | 520,46 | 609,72 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Обед

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/g/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|---------------------|-----------|--------------|-------------------|-----------|---------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | |
| 701/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 |
| 54-17с/2022н | Суп овощной со сметаной | 200 | 250 | 1,66 | 2,02 | 3,31 | 3,81 | 14,2 | 18,67 | 93,27 | 117,09 |
| 289/2017м | Рагу с птицей | 200 | 250 | 14,35 | 17,93 | 15,39 | 19,24 | 19,62 | 24,52 | 274,39 | 342,96 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81 | 81 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,4 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 2,8 | 2,8 | 0,55 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 |
| | Итого | 700 | 800 | 22,95 | 27,21 | 19,71 | 24,1 | 98,66 | 108,71 | 663,13 | 759,52 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |



Согласовано:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г | | | | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|--|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 5

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|--|
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г | | | | | | Энергет. ценность | | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 182/2022М | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 15 | 200 | 250 | 7,80 | 9,75 | 10,80 | 13,50 | 37,10 | 46,37 | 272,80 | 345,98 | |
| 399/2017М | Блинчики с повидлом 50/20 | 20 | 70 | 70 | 2,83 | 2,83 | 2,56 | 2,56 | 22,11 | 22,11 | 122,80 | 122,80 | |
| 701/2010М | Хлеб пшеничный | 5 | 60 | 60 | 4,74 | 4,74 | 0,6 | 0,6 | 28,98 | 28,98 | 140,28 | 140,28 | |
| 54-2гн/2022Н | Чай с сахаром | 10 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 10,38 | 42,32 | 42,32 | |
| | Итого | | 530,0 | 580,0 | 15,6 | 17,5 | 14,0 | 16,7 | 98,6 | 107,8 | 578,2 | 651,4 | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | |

Обед

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------|------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|--|
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г | | | | | | Энергет. ценность | | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 24/2017М | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 22 | 60 | 100 | 0,6 | 1 | 3,64 | 6,07 | 2,07 | 3,45 | 42,42 | 70,7 | |
| 53-3с/2022Н | Рассольник ленинградский (перловка) | 20 | 200 | 250 | 1,92 | 2,4 | 5,14 | 6,24 | 6,24 | 8,22 | 78,9 | 98,64 | |
| 77/2/2022 | Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 28 | 100/20 | 100/20 | 11,28 | 11,28 | 12,55 | 12,55 | 6,70 | 6,70 | 184,87 | 184,87 | |
| 331/2017М | Макаронные отварные с маслом | 11 | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 4,9 | 5,88 | 32,8 | 39,35 | 196,8 | 236,16 | |
| 203/2017М | Чай холодный наркаде | 8 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,08 | 0,08 | 7,18 | 7,18 | 30,08 | 30,08 | |
| 54-45/2022Н | Хлеб пшеничный | 5 | 50 | 50 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 116,9 | 116,9 | |
| 701/2010 М | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 60 | 2,8 | 3,36 | 0,55 | 0,66 | 24,7 | 29,64 | 114,95 | 137,94 | |
| 702/2010М | Итого | 150 | 770 | 860 | 26,11 | 28,63 | 27,36 | 31,98 | 103,84 | 118,69 | 764,9 | 875,3 | |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 | |



Согласовано: директор МКОУ ТГКЦ "Тверская средняя школа" Петрушицкий СШ

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Цена руб. | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|------|-----------|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 6

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Цена руб. | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---------|---------|--------------|--------------|-----------|-------------------|------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | 12-18 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 220 | 250 | 20 | | 8,03 | 9,15 | 12,47 | 26,88 | 33,60 | 226,45 | 283,23 | | |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 40 | 6 | | 5,2 | 5,2 | 6 | 12,3 | 12,3 | 124 | 124 | | |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 5 | | 3,16 | 4,74 | 0,60 | 19,32 | 28,98 | 96,52 | 144,78 | | |
| 379/2017м | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 13 | | 3,17 | 3,17 | 3,68 | 15,94 | 15,94 | 109,56 | 109,56 | | |
| | Итого | 500 | 550 | | | 19,56 | 22,26 | 22,75 | 74,44 | 90,82 | 556,53 | 661,57 | | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | | | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60 | 100 | 22 | | 0,48 | 0,8 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 | | |
| 54-25с/2022н | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 250 | 20 | | 3,39 | 4,23 | 4,5 | 10,84 | 13,55 | 89,32 | 111,65 | | |
| 291/2017м | Плов из птицы | 150 | 200 | 43 | | 13,9 | 18,54 | 16,88 | 21,2 | 28,66 | 292,32 | 391,3 | | |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 10 | | 0,5 | 0,5 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81 | 81 | | |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 5 | | 3,16 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 | | |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 6 | | 2,8 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 | | |
| | Итого | 700 | 840 | 150,00 | | 24,23 | 30,03 | 21,49 | 96,88 | 107,73 | 677,11 | 802,42 | | |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 800 | | | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 | | |



Согласовано:
Директор И.А. Сидорова

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|-----------|-----------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | Б | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 7

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|---------|----------|-------------------|-----------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | Б | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 20 | 220 | 250 | 10,20 | 11,60 | 37,40 | 42,50 | 274,03 | 311,40 |
| П.Т | Пряник | 6 | 40 | 40 | 5,73 | 5,73 | 28,44 | 28,44 | 145,33 | 145,33 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 60 | 0,40 | 0,60 | 19,32 | 28,98 | 96,52 | 144,78 |
| 54-4гн/2022н | Чай с молоком | 13 | 200 | 200 | 1,1 | 1,1 | 12,58 | 12,58 | 66,62 | 66,62 |
| | Итого | | 500 | 550 | 17,43 | 19,03 | 97,74 | 112,50 | 582,50 | 668,13 |
| | Итого | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Завтрак

Обед

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|---------|--------------|-------------------|-----------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | Б | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 22 | 60 | 100 | 0,06 | 0,1 | 2,1 | 3,5 | 12,8 | 20 |
| 54-28с/2022н | Борщ с капустой и картофелем | 20 | 200 | 250 | 3,93 | 4,92 | 8,75 | 10,93 | 83 | 103,75 |
| 771/2022 | Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 28 | 100/20 | 100/20 | 8,9 | 8,9 | 6,9 | 6,9 | 156,9 | 156,9 |
| 54-3сс/2022н | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 20 | 150 | 180 | 4,8 | 5,86 | 36,5 | 43,8 | 203,5 | 244,2 |
| 171/2017м | Чай холодный каркаде | 8 | 200 | 200 | 0,08 | 0,08 | 7,18 | 7,18 | 30,08 | 30,08 |
| 54-45/2022н | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 40 | 0,4 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 701/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 50 | 0,55 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 |
| 702/2010 м | Итого | 153,00 | 700 | 820 | 25,77 | 20,81 | 105,5 | 116,3 | 694,8 | 763,4 |
| | Итого | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%



Согласовано: *Ковалева*
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

| № рец. по сбор. | 1 | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г продукта | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|---|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|-----------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| | 2 | | | | Б | У | Ж | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 182/2022м | | Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 15 | 200 | 250 | 8,26 | 10,38 | 10,97 | 13,71 | 34,62 | 43,27 | 270,25 | 337,99 |
| 399/2017м | | Блинчики с повидлом 50/20 | 20 | 70 | 70 | 2,83 | 2,83 | 2,56 | 2,56 | 22,11 | 22,11 | 122,80 | 122,80 |
| 701/2010м | | Хлеб пшеничный | 5 | 60 | 60 | 4,74 | 4,74 | 0,6 | 0,6 | 28,98 | 28,98 | 140,28 | 140,28 |
| 54-2гн/2022н | | Чай с сахаром | 10 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 10,38 | 42,32 | 42,32 |
| | | Итого | | 530,0 | 580,0 | 16,0 | 18,2 | 14,1 | 16,9 | 96,1 | 104,7 | 575,7 | 643,4 |
| | | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м | | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 22 | 60 | 100 | 0,67 | 1,12 | 0,06 | 0,1 | 2,1 | 3,5 | 12,8 | 20 |
| 54-7с/2022н | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 20 | 200 | 250 | 5,1 | 6,45 | 5,78 | 7,22 | 18,5 | 23,12 | 146,42 | 183,02 |
| 77/4/2022 | | Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 20 | 100/5 | 100/5 | 12,83 | 12,83 | 12,97 | 12,97 | 10,27 | 10,27 | 209,13 | 209,13 |
| 125/2017м | | Картофель отварной | 17 | 150 | 180 | 3,03 | 3,63 | 5,94 | 7,12 | 20,98 | 25,18 | 157,5 | 189 |
| 54-1хн/2022н | | Компот из сухофруктов | 10 | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81 | 81 |
| 701/2010м | | Хлеб пшеничный | 5 | 40 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,4 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 702/2010м | | Хлеб ржано-пшеничный | 6 | 50 | 60 | 2,8 | 3,36 | 0,55 | 0,66 | 24,7 | 29,64 | 114,95 | 137,94 |
| | | Всего | 150 | 795 | 935 | 28,09 | 29,93 | 25,70 | 28,47 | 115,67 | 130,83 | 815,3 | 913,6 |
| | | Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5% | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100 г | | Энергет. ценность | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|---|-------------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 10

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100 г | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|---------|-------------------|------------|-----------|---------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 183/2017М | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 20 | | 200 | 250 | 11,31 | 14,2 | 31,3 | 39,12 | 263,64 | 329,52 |
| 338/2017М | Фрукт свежий (яблоко) | 15 | | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| 701/2010М | Хлеб пшеничный | 5 | | 40 | 50 | 3,95 | 0,4 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,9 |
| 382/2017М | Какао с молоком | 13 | | 200 | 200 | 4,18 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,9 | 118,9 |
| | Итого | | | 540 | 600 | 19,84 | 15,7 | 78 | 90,65 | 520,46 | 609,72 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Завтрак

Обед

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100 г | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|------------|-------------------|--------------|------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 24/2017М | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 22 | | 60 | 100 | 0,6 | 3,64 | 2,07 | 3,45 | 42,42 | 70,7 |
| 54-20с/2022Н | Суп картофельный с рыбой | 15 | | 200 | 250 | 6,38 | 3,8 | 4,75 | 22 | 130,12 | 162,67 |
| 289/2017М | Рагу с птицы | 43 | | 200 | 250 | 14,35 | 15,39 | 19,24 | 24,52 | 274,39 | 342,96 |
| 389/2017М | Сок фруктовый | 8 | | 200 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |
| 701/2010 М | Хлеб пшеничный | 4 | | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 |
| 702/2010М | Хлеб ржано-пшеничный | 5 | | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 24,7 | 114,95 | 114,95 |
| | Итого | 150 | | 750 | 890 | 28,29 | 23,78 | 31,01 | 114,19 | 740,2 | 869,6 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |
| | Итого за весь период | | | 5 140,00 | 5 660,00 | 172,13 | 168,63 | 189,13 | 843,91 | 970,05 | 5 498,24 |
| | Среднее значение за период | | | 514 | 566 | 17,21 | 16,86 | 18,91 | 84,39 | 97,01 | 549,82 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 |
| | Итого за весь период | | | 7445 | 8635 | 257,58 | 234,46 | 278,96 | 1071,66 | 1198,872 | 7449,31 |
| | Среднее значение за период | | | 744,5 | 863,5 | 25,758 | 23,446 | 27,896 | 107,166 | 119,8872 | 744,931 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с