



Утверждено

Директор ООО

А.А. Королонжко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет. для муниципальных общеобразовательных школ

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"

7072г- 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. Лапиной. - 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".

Среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 2.3./2.4.3590.20 Приложение №7, таблица №9
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590.20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Федеральный научный центр
 безопасности и пищевой
 безопасности
 директор *А.В. Кочетков*
 И.И. Е.Н. Дожикова

Директор (И.О.)

№ 45/301

№ 54-256/2022-Н

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День недели I: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-256/2022-Н	25
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,85	2,90	11,30	86,50	54-231/2022-Н	14
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010М	5
Итого за Завтрак	500	18,25	14,53	93,59	579,73		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-256/2022-Н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-286/2022-Н	16
Котлеты домашние из телятины с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-Н/331/2017М	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017М	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хп/2022-Н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83		161,12
Всего за Понедельник	1300,00	41,83	38,87	191,35	1290,56		



Утверждено
 Директор ООО "Корфодождко ЕАО"
 Е. Н. Дехолова

Утверждено

Директор ООО "Корфодождко ЕАО"

Е. Н. Дехолова

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022г	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3г/2022г	15,12
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022г	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13шп/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	27,76	24,80	105,55	756,54		161,12
Всего за Втреник	1295	43,02	37,58	182,00	1239,84		



Исполнитель: *М.В. Кочурова*
 Руководитель: *Е.Н. Дорослова*

Утверждено
 000
 А.С. Кардонского Е.И.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/лн
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гп/2022г	10
Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022г	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	66
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн/2022г	10
Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный поджаренный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,77	21,45	99,91	702,55		161,12
Всего за Среду	1260,00	43,07	34,95	175,40	1190,39		

Утверждено
 Директор ООО "Удмуртский Кооператив" *И. Е. Ж. Халмова*

Удмуртский Кооператив
 Директор ООО "Удмуртский Кооператив" *И. Е. Ж. Халмова*

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022г	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло поршнями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-21г/2022г	6
Хлеб пшеничный подпорованный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	520	17,60	20,55	76,57	563,32		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-24/2022г	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022г	16
Котлета рыбная из п.ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	35
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022г	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4кв/2022г	10
Хлеб пшеничный подпорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный подпорованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	29,49	17,54	101,64	681,71		
Всего за Четверг	1320,00	47,09	38,09	178,21	1245,03		

Согласовано

директор

Р. Е. Н. Доробва

директор ООО "Белая Горькая" Л. Ю.

Утверждено

директор ООО "Белая Горькая" Л. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022г	22
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	6
Хлеб пшеничный белитованный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	500	16,81	16,41	88,37	568,41		
Итого за неделю в среднем завтрак	512	16,64	15,55	82,99	536,52		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Котлеты мясокрупные из пш	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	39
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	22
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хп/2022г	10
Хлеб пшеничный белитованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный белитованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	23,72	28,85	84,01	697,19		161,12
Всего за Пятницу	1280	40,53	45,26	172,38	1265,60		
Итого за неделю в среднем обед	779,00	26,46	23,40	97,77	709,76		



Директор *Е. К. Хасанова*

Директор *О. Ю. ...*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День / Неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022г	20
Блины со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-31к/2022г	6
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		

Обед

Овощи по сезону в паре (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022г	15,12
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2023г	16
Котлета куриная из п.ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017г	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кш/2022г	10
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	23,94	22,24	103,69	716,68		161,12
Всего за Понедельник	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		

Согласовано: *Е.Н. Кохалова*
 директор *МРКУ Темрюкской СМ*
Е.Н. Кохалова

Утверждено: _____
 директор ООО "Коринтолько Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.1	20
Хлеб пшеничный подорованный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	500	13,81	12,01	86,07	507,91		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп картофельный с крупей (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	16
Шлов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	63
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-48н/2022н	10
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,50	683,72		
Всего за Вторник	1230	35,77	34,11	184,57	1191,63		161,12



Ирина Петровна Сидорова
 Е.Н. Кошарова

Директор филиала
 № 25 КФХС/ФНЦС
 Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная заливка маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,32	54-31п/2022г	10
Хлеб пшеничный белитованный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	18,90	21,25	71,87	556,02		
Обед							
Овощи по сезону в нарезе (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3б/2022г	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Гарбузи "Оригинальс" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022;54-3с/2022г	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13кп/2022г	10
Хлеб пшеничный белитованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный белитованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	735,55		
Всего за Среда	1300	46,22	46,74	171,15	1291,57		161,12

Составлено

директору ООО "СМ КВУ Тетруцкая СМ"
г.п.п. Е.Н. Кошова

Утверждено

Директору ООО "Жортоножко"
г.п.п.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 п	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.п.	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гп/2022п	10
Хлеб пшеничный подорованный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	14,26	12,91	77,71	483,15		
Обед							
Овощи по сезону порезке (отурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2п/2022п	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022п	16
Фрикадельки св соусом 100:30	130	17,70	14,20	8,90	212,70	77-7/54-3с/2022п	46
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-2пг/2022п	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кп/2022п	10
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	810	37,49	24,56	116,64	815,13		
Всего за Четверг	1310	51,75	37,47	194,35	1298,28		161,12

Согласовано:

директор МКОУ Бетруженский СМЛ
Р. Е. Ж. Жидлова

Утверждено:

директор ООО
Коргоновское ЕЮ.

«БИЗНЕС КАРТА»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеница с маслом и сахаром	200	8.3	10.1	27.6	234.5	54-24к/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	54-21г/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.1	0.3	14.49	70.14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15.40	14.40	64.49	452.04		
Итого за неделю в среднем завтрак	508.00	15.09	14.33	78.27	503.20		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.64	2.07	42.42	24/2017м	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.60	3.96	6.90	74.00	54-1с/2022г	16
Жаркое по домашнему	200	16.73	11.30	25.40	270.22	288/2017м	66
Компот из яблок свежих	200	0.20	0.10	10.20	42.50	54-5кн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24.97	19.73	78.71	591.63		161,12
Всего за Пятницу	1260	40.37	34.13	143.20	1043.67		
Итого за неделю в среднем обед	774.00	27.14	22.82	99.36	708.54		

Норма расхода по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 ± 5%	500	15,41	19,75	67,83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		15,8	14,94	80,18	519,86
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		20,61	18,91	23,93	22,12
Норма расхода по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	23,1-26,94	33,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		26,80	23,11	98,57	709,15
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		34,80	29,25	29,42	30,18
Среднее значение за день		42,67	38,05	178,75	1229,01
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		55,41	48,17	53,36	52,30
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ			Норма		
	Завтрак		22,12	20-25%	
	Обед		30,18	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Делта плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.