

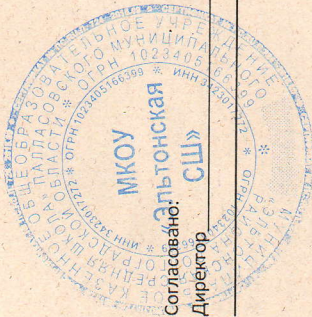
**Перспективное меню
5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

Сборник рецептур 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

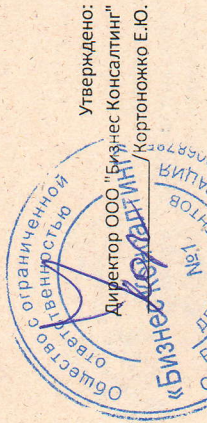
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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".



Согласовано:
Директор



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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

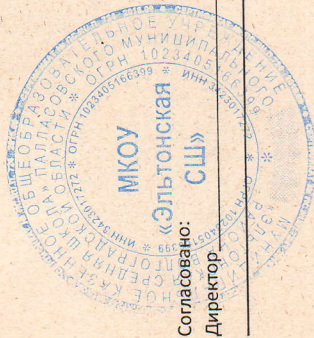
Неделя 1/ день 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,99	26,88	33,60	199,67	269,91
П.Т	Конфеты "Белая черемуха"	7	30	30	4,2	4,2	8	21,75	21,75	175,8	175,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	60	3,95	4,74	0,50	24,15	28,98	120,65	144,78
54-Эгн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500	540	16,48	18,39	18,17	83,36	94,91	539,64	634,01
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,75	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

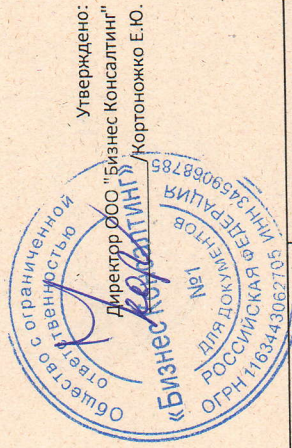
завтрак

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	18,5	23,12	146,42	183,02
54-3сс/2022н	сосиски отварные с соусом красным 60\30	25	90	90	7,16	7,16	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	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	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	790	910	24,6	27,35	24,56	122,78	134,63	809,72	889,68
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
Директор



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

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

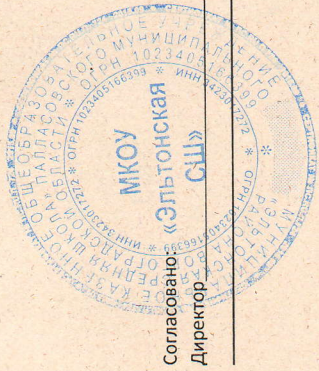
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак												
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет		
54-167/2022н	каша Дружба молочная с из смеси рисового и пшеничной 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	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет		
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	35	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
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	150,00	820	940	22,55	25,65	29,1	33,9	116,14	133,53	817,31	942,71
	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 _____



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

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

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

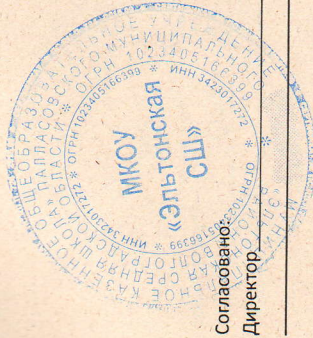
Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	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	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)	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	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	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	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	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	800	930	28,22	31,78	25,03	27,7	118,49	133,082	814,29	914,32
	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 _____



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

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

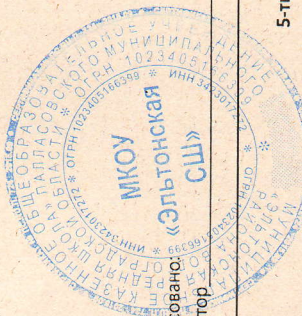
Неделя 1/ День 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	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		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

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох) тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
ТТК 77-5/2023	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	25	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
171/2017м	Компот из сухофруктов	15	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб ржано-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	700	820	28,36	31,12	27,69	31,95	131,81	145,5	871,75	975,92
	Норма обеда по СанПин		700	800	23,4-26,95	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 _____

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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
1	2								

Неделя 1/ день 5

Завтрак												
№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет			
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2пн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6
	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

№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет			
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	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. с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	830	960	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,54	929,91
	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

