

Согласовано:
Директор



Перспективное

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

Директор ОРО "Оздоровительный лагерь" "Бизнес-Курорт" "Юнона-Юно"



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" 2021г.- 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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/			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 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	18	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
399/2017м	Блинчики с молоком стущенным 50/20	25	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	17,70	20,55	13,32	14,73	90,68	104,36	553,4	635,21

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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (опуец свежий)	20	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	36	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	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%

Согласовано:
директор

О.Н. Танасеева

Утверждено
Директор ООО "Сибирский
Орбита" К.Ю. Конононко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
РОССИЙСКОЕ
АГЕНТСТВО
№1
ПО РАБОТЕ С ДОКУМЕНТАЦИЕЙ

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 ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	В	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенией крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017м	Бургерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,05	17,55	20,06	22,75	73,18	79,21	540,21	595,38
	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

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	12	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
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	150	760	850	24,93	27,7	23,85	28,55	117,37	135,06	783,69	907,11
	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"



10-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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2													

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая яичневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	19,2	21,4	19,7	21,2	81,2	89,7	575,6	632,0
	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)	20	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
77/3/2022н/331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
54-21г/2022н	Горошница	12	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	760	860	26,61	30,17	25,52	28,19	119,9	134,5	818,2	918,2
	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
 А. Н. Жуковская

Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 М. В. Артоножко Е.Ю.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 Истринский район
 Истринское городское поселение
 Истринское муниципальное образование
 Истринское городское поселение
 Истринское муниципальное образование
 Истринское городское поселение
 Истринское муниципальное образование

10-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/						Энергет. ценность		
			7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		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	
1	Неделя 1/ день 4	2											

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)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	39	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	800	26,52	31,73	26,8	34,46	99,29	109,94	743,26	890,53
	Норма обеда по СанПиН		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
В. Н. Матвеев
Будневская
СШ

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1 / день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	18	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	8	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%

Обед

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
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	33	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
203\2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
702/2010м	Итого	150	770	860	27,15	30,40	23,74	25,99	119,16	134,93	799,2	896,0
	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 *А.А. Такач*
 М.О. ТАКАЧ
 ВУЛ. ПРАЖСКАЯ, 10
 СШ



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Корпорация Е.Ю."
 Ю.Ю. КОРОТКО
 №1
 ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1163443062705 ИНН 50-07-0000000

10-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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал		
Завтрак												
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	18	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	25	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	15,67	18,31	16,51	19,11	79,42	90,97	528,95	612,11
	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												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	36	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	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 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»
 Короткошко Е.Ю.
 №1
 ДЛЯ ДОКУМЕНТА
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1183443062705



Согласовано:
 директор ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»
 Короткошко Е.Ю.
 ВУБНОВСКАЯ
 СИ

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	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 7

Завтрак													
№ 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	
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	18	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53	
3/2017м	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
54-4тн/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	
	Итого		500	550	20,35	22,57	15,93	17,33	85,28	93,78	568,56	624,94	
	Итого		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/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	
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75	
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	12	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8	
171/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7	
360/2017м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
702/2010 м	Итого	150	700	820	26,47	28,39	20,68	23,07	119,7	130,2	777,3	849,6	
	Итого		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 блюд	Цена руб	Пищевые вещества/g/r						Энергет. ценность ккал			
			вес блюда		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		
1	2											

Неделя 1 / день 8

Завтрак												
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	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
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	18	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	Итого		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 блюд	Цена руб	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
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с\2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п/ф высокой степени готовности	33	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	810	940	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
	Итого		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



Уставное предприятие с ограниченной ответственностью
УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 Директор ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"

Согласовано:
 директор
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО КОНСАЛТИНГ"
 ООО "УТВЕРЖДЕНО 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/г						Энергет. ценность			
			7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал	

Неделя 1/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	18	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	18,3	20,4	16,2	18,9	74,3	82,9	515,9	583,6
	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022н	Свекольник со сметаной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	18	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	935	26,91	28,40	28,85	33,58	107,88	121,01	805,5	911,5
	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»

Согласовано:
директор
С.А. Шибанова

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

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

Неделя 1/ День 10

Завтрак												
№	Наименование	Цена руб	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	Энергет. ценность ккал
			Б	У	Ж	Б	У	Ж	Б	У	Ж	
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52		
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,95	0,4	19,32	24,15	93,52	116,9		
382/2017м	Какао с молоком	10	200	200	4,18	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9		
	Итого		540	600	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Обед

Обед												
№	Наименование	Цена руб	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	Энергет. ценность ккал
			Б	У	Ж	Б	У	Ж	Б	У	Ж	
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,88	1,48	4,96	8,26	55,68	92,8		
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	20	200	250	6,38	7,98	17,6	22	130,12	162,67		
289/2017м	Рагу с птицей	44	200	250	14,35	17,93	19,24	24,52	274,39	342,96		
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	21,07	21,07	84,7	84,7		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого		750	890	27,67	33,45	30,95	107,27	753,4	891,6		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		
	Итого за весь период		5 080,00	5 620,00	177,10	210,91	190,33	899,61	5 414,22	6 121,99		
	Среднее значение за период		508	562	17,71	21,09	19,03	89,96	541,42	612,20		
	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		
	Итого за весь период		7445	8635	261,38	300,12	295,78	1255,322	7755,97	8922,43		
	Среднее значение за период		744,5	863,5	26,138	30,012	29,578	125,5322	775,597	892,243		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	100,5-117,25	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