

Согласовано:  
Директор МКОУ



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
/ Кортоножко Е.Ю.



Перспективное меню

Для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / Член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

под редакцией

Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 12-18 лет



Одн-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет



№ пед. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	

182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75	397,5
376\2017 М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 М	Доблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>14,20</b>	<b>17,52</b>	<b>90,19</b>	<b>574,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71\2017 М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
88\2017 М	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,03	10,3	109
271\31\2017 М	Колбета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017 М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017 М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	880	23,66	26,78	118,96	826,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>37,86</b>	<b>44,3</b>	<b>209,15</b>	<b>1400,2</b>
	Норма по СанПин ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Питание" / Коргоножко Е.Ю.

100% дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

2 День

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12	443,17
152\2017М	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,87</b>	<b>22,13</b>	<b>97,49</b>	<b>670,17</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
332\2011 М	Свежая отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,56</b>	<b>25,417</b>	<b>114,91</b>	<b>834,0</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>45,43</b>	<b>47,547</b>	<b>212,4</b>	<b>1504,2</b>

Норма по СанПиН ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632





Директор ИКОС  
 3-дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
 3 день



Утверждено:  
 Директор ООО "Литание"  
 / Кортоножко Е.Ю.

№ рещ. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7

**Завтрак**

181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75	396,16
14\2017 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>12,63</b>	<b>23,74</b>	<b>90,55</b>	<b>634,16</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

71\2017 М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5
493\2004 Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
171\2017 М	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50
699\2004 Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,257</b>	<b>22,273</b>	<b>114,766</b>	<b>829,6</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>44,887</b>	<b>46,013</b>	<b>205,316</b>	<b>1463,76</b>

Норма по СанПин ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 / Короткожко Е.Ю.

10н- дневное меню для обеспечения двуразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энерг. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
160/2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	35,57	203,04	
382/2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
14/2017М	Масло порпивно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,69</b>	<b>40,976</b>	<b>86,35</b>	<b>614,64</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

**Обед**

ТТК стр 610 сб. р. Латвия 2004	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
101/2017М	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
247/2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,28	36,75	261,77
342/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,02</b>	<b>21,79</b>	<b>129,3</b>	<b>867,3</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>48,71</b>	<b>62,766</b>	<b>215,62</b>	<b>1481,91</b>

Норма по СанПиН ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632





100- дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 12-18 лет



Утверждено:  
Коргоножко Е.Ю.

5 день

реш. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
2/2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31
6/2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
8/2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
11/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>12,526</b>	<b>14,76</b>	<b>98,15</b>	<b>583,31</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

3/2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	0,08	5,07	12,0
3/2/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,34	10,75	20,47	168,75
97/331/2017М	Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
03/2017М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
39/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
01/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
02/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,46</b>	<b>27,20</b>	<b>132,80</b>	<b>858,4</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>38,99</b>	<b>41,964</b>	<b>230,946</b>	<b>1441,66</b>

Норма по СанПиН ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632

ТТК стр 610 сб. р. Липинна

2004	Эквальный горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
1392004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	14,4	22,3	167
4892004 Л	Раву с птицей	200	0,1	0	24,2	93
6992004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
7012010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
7022010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5
Итого		840	30,01	24,16	115,3	828,1
	Норма расхода по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27,31,5	27,32,2	114,9-134,05	816-952
<b>Всего</b>	<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>	<b>46,37</b>	<b>44,96</b>	<b>211,89</b>	<b>1477,27</b>	<b>1360-1632</b>
		45-54	45-55,2	191,5-229,8		

**Обед**

1822017М	Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12	443,17
152017М	Сыр порционный	10	2,32	0,00	36,00	60
3762017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
7012017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
Итого		550	16,36	20,8	96,59	649,17
	Норма расхода по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Завтрак**

№ п/п	по сбпр.	1	2	3	4	5	6	7
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность		
			Пищевые вещества/г/л					

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет



Утверждено:  
 Директор ООО "Липинна"  
 Коротова Е.О.



Согласовано: Удобрение  
 Директор МКОУ [подпись] / Короткожко Е.Ю.  
 Утверждено: [подпись]

10н-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

6 день

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75	397,5
378\2017 М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,71</b>	<b>18,85</b>	<b>91,09</b>	<b>595,1</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
71\2017 М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
135\2004 Л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>24,79</b>	<b>25,27</b>	<b>112,9</b>	<b>793,55</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>	<b>40,50</b>	<b>44,12</b>	<b>203,99</b>	<b>1388,65</b>	
	Норма по СанПиН ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	



10н - дневное меню для обеспечения двукратовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность
			а	б	в	г	

Завтрак

181\2017 М	Капша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75	396,16
14\2017 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
Итого		555	12,63	23,74	90,55	634,16
Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680

Обед

33\2011 М	Салата отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5
24\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
17\2017 М	Капша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50
389\2017 М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
Итого		910	35,66	24,27	118,91	882,73
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Всего		48,29	47,967	209,46	1516,89	
Норма по СанПиН ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	



Свержено:  
Директор ООО "Литанис"  
Кортоножко Е.Ю.



Составлено:  
Директор ИКОУ

10н - дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ п/п	по сбор.	1	2		3	4	5	6	7
			Выход	Питательные вещества/г					
			В	Ж					
			У						



Утверждено:  
Директор ООО "Интанис"  
Кортоножко Е.Ю.

1822017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	12,48	55,88	369,31
3382017М	Вяленки свежие	100	0,40	9,80	44,00
3762017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15
7012010М	Хлеб пшеничный	30	2,43	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>11,206</b>	<b>95,32</b>	<b>545,91</b>
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%	650	18,22,5	18-23	76,6-95,75

**Обед**

712017М	Орехи свежие	100	0,58	1,58	10
1012017М	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	2,5	18,3	113,0
4932004Л	Литая тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836
2032017М	Макаронные отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35
342011М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5
7012010М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47
7022017М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,56	21,75
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>25,667</b>	<b>21,133</b>	<b>127,7</b>
	Норма обеда по СанПиН 309-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05
	<b>Всего</b>		<b>36,873</b>	<b>34,333</b>	<b>223,056</b>
	Норма по СанПиН ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8
					1360-1632

Норма по СанПиН ± 5%

45-54 45-55,2 191,5-229,8 1360-1632

23/2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	5,07	12,0
82/2017М	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	105,2
423/2004Л	Тфтели с соусом	100	6,96	16,11	223
171/2017М	Каша пшеничная с маслом	150	6,84	9,19	267
639/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	124
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	110
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	87,6
Итого		830	22,68	33,85	928,8
	Норма расхода по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	816-952
	Всего		45,374	74,83	1543,44

Обед

160/2017М	Суп молочный сливочный с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	203,04
382/2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	118,6
14/2017М	Масло топленое	10	0,08	7,25	66,00
171/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	110
Итого		580	22,69	40,976	614,64
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	650	18-22,5	18-23	544-680

Завтрак

№ п/п	по сор.	Наименование блюд	Выход	10 дней					
				1	2	3	4	5	6
				А	Б	В	Г	Д	Е
				Пищевые вещества/г					
				Энергет. ценность					

10н-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет



Сотласовано  
Директор МКФУ  
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Выход в г/д	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	3	4	5	6	7
Среднее значение за период	5700,00	79,92	119,13	462,73	6115,36
Итого за весь период	8710,00	148,49	123,46	610,70	8469,3
Среднее значение за период	871,00	29,6974	24,6928	122,1404	846,933
Итого за весь период		27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Итого за весь период		215,877	242,59	1073,432	14584,7
Итого за весь период		43,1754	48,518	214,6864	1458,469
Итого за весь период		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Норма по СанПиНу ± 5%

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций образовательных учреждений для обучающихся детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. Л. Мотыляно и В. А. Туганова. - М.: Делфи плюс, 2011. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делфи плюс, 2008. - 276с. Суржих И. М., Туганов В. А.

