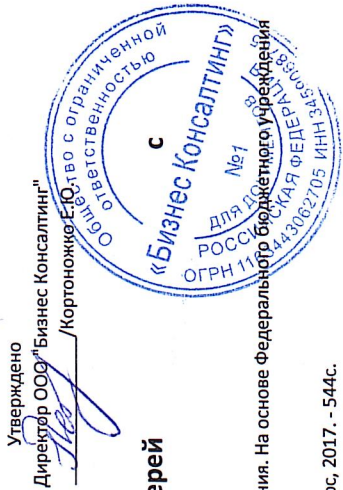




Согласовано:  
Директор  
МКОУ  
Большовская  
СШ

**Перспективное**

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



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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального государственного учреждения "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 изданий 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 блюд	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	
1	2	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

**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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,56</b>	<b>22,26</b>	<b>21,05</b>	<b>22,75</b>	<b>74,44</b>	<b>90,82</b>	<b>556,53</b>	<b>661,57</b>

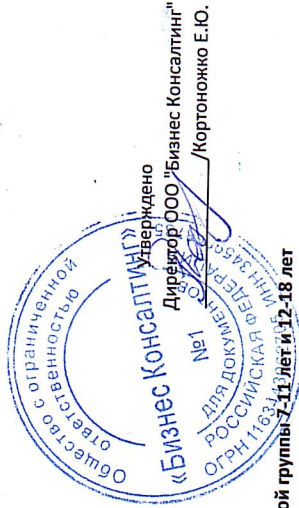
Норма завтрака по СанПин	20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	----------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	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	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/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
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>25,94</b>	<b>32,25</b>	<b>23,67</b>	<b>30,77</b>	<b>104,54</b>	<b>117,3</b>	<b>734,21</b>	<b>873,79</b>
	Норма обеда по СанПин	30% ± 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





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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
<b>Неделя 1/ день 2</b>														

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная из смеси рисовой 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
54-2тн/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

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
77/1/2022	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
54-3сс/2022н	Капуста тушеная	20	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
139/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	150,00	760	850	24,93	27,7	23,45	27,89	101,39	115,88	716,67	825,91
	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 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 ккал		
			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 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
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,7</b>	<b>20,6</b>	<b>12,2</b>	<b>13,2</b>	<b>82,4</b>	<b>96,1</b>	<b>508,2</b>	<b>589,7</b>
	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)	25	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	26	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
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>28,22</b>	<b>31,78</b>	<b>25,03</b>	<b>27,7</b>	<b>118,5</b>	<b>133,1</b>	<b>814,3</b>	<b>914,3</b>
	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"  
 Для документа  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163440000000  
 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 блюд	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		ккал	
		б	ж	б	ж	б	ж	б	ж	б	ж				
1	Неделя 1/ день 4	Цена руб.													

**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
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</b>
	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
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
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
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>23,49</b>	<b>28,11</b>	<b>22,65</b>	<b>29</b>	<b>102,71</b>	<b>115,47</b>	<b>708,55</b>	<b>835,22</b>
	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



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Корпоративное Б.Ю.  
 30.04.2017



Согласовано:  
 Директор  
 МКОУ Школа №1

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

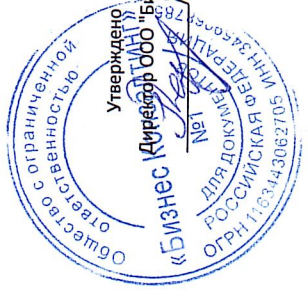
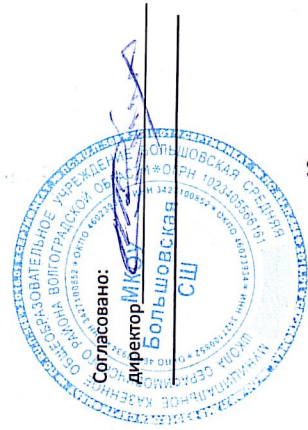
Неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал					
				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	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
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>16,0</b>	<b>18,7</b>	<b>76,7</b>	<b>86,0</b>	<b>518,4</b>	<b>591,6</b>
	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

Завтрак

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал					
				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	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. 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	Макароны отварные с маслом	11	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	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	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>26,05</b>	<b>28,57</b>	<b>27,28</b>	<b>31,90</b>	<b>117,73</b>	<b>132,58</b>	<b>819,5</b>	<b>929,9</b>
	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

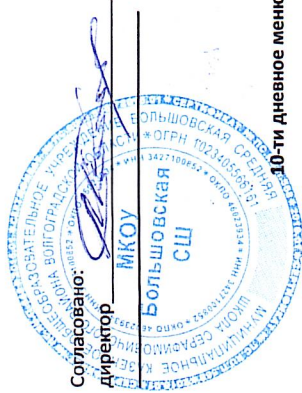


**10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 6**

№ реч. 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			
<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,56</b>	<b>22,26</b>	<b>21,05</b>	<b>22,75</b>	<b>74,44</b>	<b>90,82</b>	<b>556,53</b>	<b>661,57</b>
	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
<b>Обед</b>												
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
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	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>24,23</b>	<b>30,03</b>	<b>21,49</b>	<b>28,05</b>	<b>96,88</b>	<b>107,73</b>	<b>677,11</b>	<b>802,42</b>
	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 дружественным 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	12-18 лет

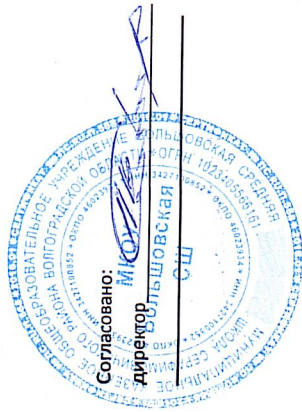
**Неделя 1/ день 7**

182/2017м	Каша молочная жидкая яичневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
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
54-4тн/2022н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,20</b>	<b>17,84</b>	<b>17,43</b>	<b>19,03</b>	<b>97,74</b>	<b>112,50</b>	<b>582,50</b>	<b>668,13</b>
	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

**Завтрак**

**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
54-28с/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 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	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>700</b>	<b>820</b>	<b>24,52</b>	<b>26,29</b>	<b>21,58</b>	<b>25,63</b>	<b>122,3</b>	<b>135,2</b>	<b>788,0</b>	<b>883,7</b>
	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 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	ккал	
1	2										

**Неделя 1/ день 8**

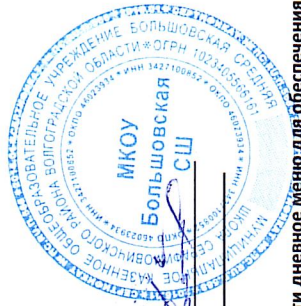
№ рец. по сбор.	П.Т	Наименование	Цена руб.	вес Блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность				
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182/2017м		Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
		Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м		Масло порциями	10	10	10	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м		Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н		Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>91,4</b>	<b>572,4</b>	<b>627,8</b>
		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

**Завтрак**

**Обед**

№ рец. по сбор.	П.Т	Наименование	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		
52/2017м		Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-4с/2022н		Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022		Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м		Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м		Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м		Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
		<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>25,04</b>	<b>27,76</b>	<b>32,11</b>	<b>130,47</b>	<b>147,81</b>	<b>870,53</b>	<b>993,73</b>
		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 \_\_\_\_\_

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/ккал			Энергет. ценность		
		2		2		Ж			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

Неделя 1/ день 9

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
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
54-2гн/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	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**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-23с/2022н	Свекольник мо 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 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	26,98	28,40	25,27	27,61	107,91	121,06	775,9	860,8
	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"  
Коргоножко Е.Ю.

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		Ж		У		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
1	2										

Неделя 1 / день 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	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	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	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	25	60	100	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	15	200	250	6,38	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	27,39	23,78	31,01	104,38	115,06	740,1	869,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Итого за весь период		5 080,00	5 600,00	176,63	172,71	193,21	800,25	926,39	5 378,64	6 212,14
	Среднее значение за период		508	560	17,66	17,27	19,32	80,03	92,64	537,86	621,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Итого за весь период		7445	8635	256,79	241,71	291,67	1106,81	1241,152	7644,9	8789,27
	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,679	24,171	29,167	110,681	124,1152	764,49	878,927
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	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. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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".

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