

Согласовано:
директор

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ
ООО "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
КОРПОРАТИВНОЕ ПРАВО
УПРАВЛЕНИЯ
ИЗМЕНЕНИЯМИ
В УСТАВЕ
И ДРУГИХ
ДОКУМЕНТАХ
ОБЩЕСТВА С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
ОГРН 116340203709

Перспективное

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

Сборник рецептов блюд и теплых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения
наука "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.:Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Смирнов 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 блюда	Цена руб.		вес блюда		Поведение 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	ккал	г/100г	
3	2													

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная из дробя манный, 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	Пшенице топлывое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,15	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
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	Норма заложена по СанПин. 20% ± 5%		500	500	15,6-19,21	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	546-680

Обед

707/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (агурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022г	Суп картофельный с мангольскими 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
54-1кн/2022г	Компот из сухофруктов	30	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 ржаной пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	Норма заложена по СанПин. 20% ± 5%		700	800	23,1-26,96	27-33,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	134,9-134,05	705-827,5	816-952



Согласовано:
директор
Иванов И.И.

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

ЦД «Дневник» №100 для обеспечения диетическим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет-к 12-18 лет

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/g						Энергет. ценность kcal			
			7-11 лет	12-18 лет	б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022м	Каша "Дружба" молочная из смеси рисовой и пшенной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	25,71	243,21	276,37
П.Т	Принек	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	345,33	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
54-2м/2022н	Чай с сахаром	30	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,88	18,42	20,30	81,65	94,51	577,38	608,80
	Норма завтрака по СанПиН: 20% - 25% ± 5%		350	350	15,4-19,25	18-23,5	15,8-19,25	18-23	67,83-75	76,6-95,75	470-507,5	544-580

Обед

52/2017м	Салата 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
777/1/2022	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	Напуста тушеная	20	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
130/2017м	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% - 45% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	24,1-26,95	27-32,1	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-951



Исходящее меню для обеспечения дежурными и питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п	№ рецептурного меню	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

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
54-3тн/2022ч	Чай с лимоном и сахаром	12	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	95,1	508,2	589,7
	норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,25	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

70/7г/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]	30	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	30,1	32,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясные 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
54-3тн/2022ч	Горохница	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
	Итого	150,00	760	860	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
	норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	800	23,1-28,95	27-31,5	23,7-28,95	27-32,2	100,5-117,25	118,9-134,05	705-822,5	814-952



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Моргановко Е.Ю.



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

№ пед. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2			Б	Ж	У			

Неделя 1/ день 5

Дата	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g		У	Энергет. ценность
				Б	Ж		
18/2/2022г	Каша молочная ядрица пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	10,90	37,30	46,37
20/2/2022г	Яблоко вареное в крутую	12	40	5,08	4,60	0,28	63,00
20/2/2022г	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	28,98
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	10,38
	Итого		500,0	17,8	16,0	76,7	86,0
	Норма задана по СанПиН 206-206-1.9%		500	15,4-15,25	15,8-15,75	87-83,75	76,8-95,75

Завтрак

Дата	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g		У	Энергет. ценность
				Б	Ж		
24/2/2022г	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-3с/2022г	Рассольник ленинградский (перловая)	20	200	1,92	5,14	6,24	8,22
77/2/2022	Колбаса вареная с п.ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	11,28	12,55	6,70	6,70
331/2022г	Макаронные изделия с маслом	11	180	5,4	4,9	32,8	39,35
203/2022г	Кисель из повидла	8	200	0,1	0	21,07	21,07
360/2022г	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	24,15
701/2022г	Хлеб ржаной-пшеничный	6	60	2,8	0,55	24,7	29,64
702/2022г	Итого	150	770	26,05	27,28	117,73	132,58
	Норма обед по СанПиН 306-306-1.5%		700	23,1-25,05	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05

Обед

Дата	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g		У	Энергет. ценность
				Б	Ж		
18/2/2022г	Каша молочная ядрица пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	10,90	37,30	46,37
20/2/2022г	Яблоко вареное в крутую	12	40	5,08	4,60	0,28	63,00
20/2/2022г	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	28,98
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	10,38
	Итого		500,0	17,8	16,0	76,7	86,0
	Норма задана по СанПиН 206-206-1.9%		500	15,4-15,25	15,8-15,75	87-83,75	76,8-95,75

705-822,5

470-581,5

42,42

78,9

98,64

184,87

195,16

84,7

116,9

137,94

819,5

705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g/l			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									

Неделя 1/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g/l			Энергет. ценность ккал
				7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
181/2017м	Наша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	8,03	10,97	12,47	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	6	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,40	0,60	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		500	19,56	21,05	74,44	661,57
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		505	15,4-19,25	15,8-19,75	38-24	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g/l			Энергет. ценность ккал
				7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
707/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	0,48	0,06	0,1	30
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	3,39	3,6	4,5	111,65
291/2017м	Плов из птицы	40	150	13,9	16,88	22,5	391,3
54-3кг/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	0	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	0,4	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	0,55	0,95	114,95
	Итого	150,00	700	24,23	21,49	28,05	802,42
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	23,1-25,95	23,7-26,95	27-32,2	816-952

		Завтрак			Обед		
		7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
		220	250	12,47	26,88	33,60	226,45
		40	40	6	12,3	17,3	124
		40	60	0,60	19,32	28,98	95,52
		200	200	3,68	15,94	15,94	109,56
		500	550	22,75	74,44	90,82	661,57
		505	550	38-24	67-83,75	76,6-93,75	675-887,5
		60	100	0,1	1,02	1,7	6
		200	250	4,5	10,84	13,55	89,32
		150	200	22,5	21,2	28,56	292,32
		200	200	0	19,8	19,8	81
		40	40	0,4	19,32	19,32	93,52
		50	50	0,95	24,7	24,7	114,95
		700	840	28,05	96,88	107,73	677,11
		700	800	27-32,2	100,5-117,25	124,9-134,05	705-827,5



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

№ п/п	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Неделя 1/ день 7

Завтрак													
№ п/п	Наименование блюда	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
182/2017м	Каша молочная ядрица ячневая, с маслом и сахаром	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40		
П.Т	Преник	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33		
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78		
54-4м/2022м	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62		
	Итого	500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13		
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	550	15,4-15,23	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	75,6-95,75	470-587,5	544-692		

Обед

Обед													
№ п/п	Наименование блюда	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
47/2017м	Калупа ячневая с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7		
54-28с/2022м	Борщ с капустой и варфелем	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75		
771/2022	Котлета рыбная из л.ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
360/2017м	Кисель из папайи	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7		
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	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого	700	820	24,52	26,29	21,58	25,63	122,3	135,2	788,0	883,7		
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	820	23,3-26,25	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

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

Неделя 1/ день 8

№ рейс по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/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		
	Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	10,31	8,25	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37	
П.Т	Печенье толковое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124	
14/2017м	Масло порцелли	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	
54-3пл/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
	Итого		500,0	550,0	18,5	18,5	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8	
	Норма завтрака по СанПиН 206-25% ± 5%		500	550	15,4-12,22	10-22,3	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680	

Обед

№ рейс по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/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	
	Обед											
52/2017м	Салата отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	0,88	3,6	6,01	4,96	8,26	55,58	92,8
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	1,92	5,14	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	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	5,4	4,9	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	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	2,8	3,36	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	810	940	25,04	25,04	27,51	32,11	130,47	147,81	870,53	993,73
	Норма обеда по СанПиН 206-35% ± 5%		700	800	23,3-20,90	27-31,0	23,7-26,95	27-32,1	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	814-952



Центральное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рач. по сбюр.	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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2													

Неделя 3 / день 9

№ рач. по сбюр.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Завтрак		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	
182/2022м	Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	10,38	10,97	13,71	34,27	270,25	337,99				
209/2017м	Раго вареное в крутую	22	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	63,00	63,00				
702/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	0,6	0,6	28,98	140,28	140,28				
54-2/м/2022м	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0	0	10,38	42,32	42,32				
	Итого		500,0	550,0	18,3	16,2	18,9	74,3	515,9	583,6				
	Норма завтрака по СанПиН: 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,35	18,13	67,83-75	470-587,5	544-685				

Обед

№ рач. по сбюр.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Обед		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	
70/71/2017м	Особи по сезону натуральные в нарезке (пламидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20		
54-23-с/2022м	Сметанник 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 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/2022м	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 пшенично-пшеничный	6	50	60	3,36	3,36	0,55	0,66	24,7	25,64	114,95	117,94		
	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% ± 2%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-827,5	816-902		

Согласовано
директор
И.В. ДАНИЛОВ

ОПЕРСКОЙ СШ
И.В. ДАНИЛОВ

Усть-Колыбельское меню для обеспечения дружественным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
директор ООО "Бизнес Контакт"
Маргономко Е.Ю.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"БИЗНЕС КОНТАКТ"

12-18 лет
7-11 лет

№ рещ. по собр.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества					Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Е	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 17 день 10.12.2017г

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
702/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Каша с молоком	13	200	200	4,18	4,38	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 20%-25% ± 5%		500	500	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	18-24	67-83,75	76,6-95,75	470-587,3	544-680

Обед

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
54-20с/2022м	Суп картофельный с рыбой	35	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с овощей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
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	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	750	890	27,39	32,97	23,78	31,01	104,38	115,06	740,1	869,5
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	850	23,1-26,95	27-31,5	23,7-28,99	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	211,02	172,71	193,21	800,25	926,39	5 378,64	6 212,14
	Среднее значение за период		508	560	17,66	21,10	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	18-22,5	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	293,85	241,71	291,67	1106,81	1241,152	7644,9	8789,27
	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,679	29,385	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	27-31,5	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. Лещинской. - М.: Хлебсроддиформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мокшеного и В.А. Тугельной. - М.: Дельта плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта плюс, 2008. - 276с. Скурилин И.М., Тугельная В.А.

СанПиН 1.2.3688-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовое 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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с.