

Согласовано:  
директор

*Л.А. Лобанова*



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



## 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 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 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. 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 | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                 |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
| 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 | 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 |
|           | Итого   |    | 500 | 550 | 19,56 | 22,26 | 21,05 | 22,75 | 74,44 | 90,82 | 556,53 | 661,57 |

|  |  |  |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--|--|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 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 (огурец) | 22     | 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                                  | 43     | 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  |
|              | Итого  | 150,00 | 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%            |        | 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

*[Handwritten signature]*



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

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        |           | 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 |

Неделя 1/ день 2

Завтрак

|              |   |    |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|---|----|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с 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  |
| 54-2гн/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

|             |  |    |        |       |            |         |            |         |              |              |           |         |        |
|-------------|--|----|--------|-------|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|--------|
| 24/2017м    | Нарезка из свежих помидоров и огурцов                            | 22 | 60     | 100   | 0,6        | 1       | 3,64       | 6,07    | 2,07         | 3,45         | 42,42     | 70,7    |        |
| 54-1с/2022н | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                    | 23 | 200    | 250   | 2,84       | 3,51    | 5,28       | 6,27    | 7,22         | 8,97         | 88,16     | 107,16  |        |
| 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     |        |
| 389/2017М   | Сок фруктовый  | 8  | 200    | 200   | 1          | 1       | 0          | 0       | 20,2         | 20,2         | 84,8      | 84,8    |        |
| 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  |    | 142,00 | 760   | 850        | 25,41   | 27,85      | 29,1    | 33,94        | 101,46       | 114,13    | 776,76  | 882,14 |
|             | 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

*Л.В. Костинская*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

**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        |           | ккал              |           |
| 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 | 7-11 лет          | 12-18 лет |

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)             | 22            | 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        |
| 77/3/2022-331/2017м | Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом | 29            | 120        | 120        | 8,32         | 8,32          | 13,15        | 13,15        | 7,17         | 7,17         | 180,62       | 180,62       |
| 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>26,61</b> | <b>30,171</b> | <b>25,52</b> | <b>28,19</b> | <b>119,9</b> | <b>134,5</b> | <b>818,2</b> | <b>918,2</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      |



Согласовано:  
директор

*Ирина Николаевна Ковалева*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Евгений Юрьевич Кортоножко*  
Кортоножко Е.Ю.

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        |           | ккал              |           |
| 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 | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 4

Завтрак

|           |   |    |            |            |              |              |             |              |           |              |               |               |
|-----------|---|----|------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 19 | 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 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 (огурец) | 22         | 60         | 100        | 0,48         | 0,8          | 0,06         | 0,1         | 1,02         | 1,7           | 6             | 10            |
| 54-17с/2022н | Суп овощной со сметаной                        | 15         | 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>22,95</b> | <b>27,21</b> | <b>19,71</b> | <b>24,1</b> | <b>98,66</b> | <b>108,71</b> | <b>663,13</b> | <b>759,52</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       |



Согласовано:  
директор

*Евгений Александрович*



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

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        |           | 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 |

Неделя 1/ день 5

Завтрак

|              |   |    |              |              |             |             |             |             |             |              |              |              |
|--------------|---|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 182/2022м    | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 15 | 200          | 250          | 7,80        | 9,75        | 10,80       | 13,50       | 37,10       | 46,37        | 272,80       | 345,98       |
| 399/2017м    | Блинчики с повидлом 50/20                         | 20 | 70           | 70           | 2,83        | 2,83        | 2,56        | 2,56        | 22,11       | 22,11        | 122,80       | 122,80       |
| 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>530,0</b> | <b>580,0</b> | <b>15,6</b> | <b>17,5</b> | <b>14,0</b> | <b>16,7</b> | <b>98,6</b> | <b>107,8</b> | <b>578,2</b> | <b>651,4</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

|                        |  |            |            |            |              |              |              |              |               |               |              |              |
|------------------------|--|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 24/2017м               | Нарезка из свежих помидоров и огурцов                        | 22         | 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<br>331/2017м | 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       |
| 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       |
| 54-45/2022н            | Чай холодный каркаде   | 8          | 200        | 200        | 0,16         | 0,16         | 0,08         | 0,08         | 7,18          | 7,18          | 30,08        | 30,08        |
| 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       |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>150</b> | <b>770</b> | <b>860</b> | <b>26,11</b> | <b>28,63</b> | <b>27,36</b> | <b>31,98</b> | <b>103,84</b> | <b>118,69</b> | <b>764,9</b> | <b>875,3</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      |



Согласовано:  
директор



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

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        |           | 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                 |           | 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 6

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  |
|           | Итого   |    | 500 | 550 | 19,56      | 22,26   | 21,05      | 22,75 | 74,44    | 90,82      | 556,53    | 661,57  |
|           | 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 (огурец) | 22     | 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                                  | 43     | 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  |
|              | Итого  | 150,00 | 700 | 840 | 24,23      | 30,03   | 21,49      | 28,05   | 96,88        | 107,73       | 677,11    | 802,42  |
|              | 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

*Л.В. Лобанов*



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

**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            |               | 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     |
| <b>Неделя 1/ день 7</b> |   |               |            |            |                     |              |              |              |              |               |                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |               |            |            |                     |              |              |              |              |               |                   |               |
| 182/2017м               | Каша молочная жидкая ячневая, 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        |
| 54-4гн/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       |
| <b>Обед</b>             |   |               |            |            |                     |              |              |              |              |               |                   |               |
| 70/71/2017м             | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)             | 22            | 60         | 100        | 0,67                | 1,12         | 0,06         | 0,1          | 2,1          | 3,5           | 12,8              | 20            |
| 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 | 28            | 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                           | 20            | 150        | 180        | 3,7                 | 4,43         | 4,8          | 5,86         | 36,5         | 43,8          | 203,5             | 244,2         |
| 54-45/2022н             | Чай холодный каркаде  | 8             | 200        | 200        | 0,16                | 0,16         | 0,08         | 0,08         | 7,18         | 7,18          | 30,08             | 30,08         |
| 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>153,00</b> | <b>700</b> | <b>820</b> | <b>24,23</b>        | <b>25,77</b> | <b>18,72</b> | <b>20,81</b> | <b>105,5</b> | <b>116,3</b>  | <b>694,8</b>      | <b>763,4</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       |



Согласовано:  
директор

*С.В. Ковалев*



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

**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        |           | 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 |

**Неделя 1/ день 8**

**Завтрак**

|              |  |    |              |              |             |             |             |             |             |             |              |              |
|--------------|--|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2017м    | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 20 | 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   | 5  | 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                                    | 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>18,5</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     | 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 )          | 22            | 60         | 100        | 0,48         | 0,8          | 0,06         | 0,1         | 1,02          | 1,7           | 6             | 10            |
| 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 мяскопустные 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   | Макароны отварные с маслом                               | 11            | 150        | 180        | 5,4          | 6,48         | 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          | 3,36         | 0,55         | 0,66        | 24,7          | 29,64         | 114,95        | 137,94        |
|             | <b>Итого</b>   | <b>152,00</b> | <b>810</b> | <b>940</b> | <b>24,64</b> | <b>27,08</b> | <b>23,97</b> | <b>26,2</b> | <b>126,53</b> | <b>141,25</b> | <b>820,85</b> | <b>910,93</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       |





Согласовано:

директор

*Л.В. Ковалева*

Утверждено

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



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        |           | 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 |

Неделя 1/ день 10

Завтрак

|              |   |    |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|---|----|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы | 20 | 220 | 250 | 10,6       | 12,04   | 12,29      | 13,97 | 23,51    | 26,71      | 243,21    | 276,37  |
| 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   |    | 560 | 600 | 18,34      | 20,57   | 16,63      | 18,41 | 70,21    | 78,24      | 500,03    | 556,57  |
|              | 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  | 22  | 60       | 100      | 0,6        | 1       | 3,64       | 6,07    | 2,07         | 3,45         | 42,42     | 70,7     |
| 54-20с/2022н | Суп картофельный с рыбой               | 15  | 200      | 250      | 6,38       | 7,98    | 3,8        | 4,75    | 17,6         | 22           | 130,12    | 162,67   |
| 289/2017м    | Рагу с птицей                          | 43  | 200      | 250      | 14,35      | 17,93   | 15,39      | 19,24   | 19,62        | 24,52        | 274,39    | 342,96   |
| 389/2017М    | Сок фруктовый                          | 8   | 200      | 200      | 1          | 1       | 0          | 0       | 20,2         | 20,2         | 84,8      | 84,8     |
| 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      | 28,29      | 33,87   | 23,78      | 31,01   | 103,51       | 114,19       | 740,2     | 869,6    |
|              | 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  |
|              | Итого за весь период                   |     | 5 160,00 | 5 660,00 | 173,68     | 207,40  | 169,56     | 188,90  | 836,12       | 957,64       | 5 477,81  | 6 278,59 |
|              | Среднее значение за период             |     | 516      | 566      | 17,37      | 20,74   | 16,96      | 18,89   | 83,61        | 95,76        | 547,78    | 627,86   |
|              | 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     | 256,5      | 292,791 | 239,02     | 283,52  | 1076,44      | 1203,652     | 7505,46   | 8568,94  |
|              | Среднее значение за период             |     | 744,5    | 863,5    | 25,65      | 29,2791 | 23,902     | 28,352  | 107,644      | 120,3652     | 750,546   | 856,894  |
|              | 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. 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