



Согласовано:
 директор МКОУ Тираспольского СШ
Машуркова Г. А.

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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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 | |
| | | | | | 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) | 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 |
| | Итого | | 150,00 | 700 | 840 | 25,94 | 32,25 | 23,67 | 30,77 | 104,54 | 117,3 | 734,21 |
| 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: Иван Трясиновский
 директор Трясиновская СШ
Мартусова Н.А.



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 блюда | 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 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

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----|---------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 | |



Согласовано:
 директор Иван Терехиновский С.И.
Мухоморова С.А.
 Тряси́улская
 СШ



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 |
| | Итого | | 500,0 | 550,0 | 17,7 | 20,6 | 12,2 | 13,2 | 82,4 | 96,1 | 508,2 | 589,7 |
| | 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 мясикапустные 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 |
| | Итого | | 150,00 | 760 | 28,22 | 31,78 | 25,03 | 27,7 | 118,5 | 133,1 | 814,3 | 914,3 |
| | 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 И.Ю. Трясиновской СШ

Иванов / Марикова Р.А.



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 | |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|--|
| | | | 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 4

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 |
| | 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 | 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 |
| | Итого | 150 | 700 | 800 | 23,49 | 28,11 | 22,65 | 29 | 102,71 | 115,47 | 708,55 | 835,22 |
| | 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 М. А. Тиряшиновой С. И.
Марченко Р. А.



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 5

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 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 |
| | Итого | | 500,0 | 550,0 | 17,8 | 19,8 | 16,0 | 18,7 | 76,7 | 86,0 | 518,4 | 591,6 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 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 | 25 | 60 | 100 | 0,6 | 1 | 3,64 | 6,07 | 2,07 | 3,45 | 42,42 | 70,7 |
| 53-Зс/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 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 |
| 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 | 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 |
| | Итого | | 150 | 770 | 26,05 | 28,57 | 27,28 | 31,90 | 117,73 | 132,58 | 819,5 | 929,9 |
| | 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 Трясиновская СШ
Ирина Трясиновская СШ
 Трясиновская СШ



Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Евгений 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 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) | 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 |
| | 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

Мария Трясиновской СШ
Мария Трясиновской П.А.



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 блюда | 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 7 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 15,4-19,25 | 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 |
| 54-28с/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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 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 | 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 Мария Маркукова П.А.
 Трисновская СШ



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 | |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | | 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 | 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 |
| | Итого | | 500,0 | 550,0 | 18,5 | 20,6 | 19,0 | 20,3 | 82,6 | 91,4 | 572,4 | 627,8 |
| | 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 |
| 54-4с/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 мясосоковые 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 |
| | Итого | 150,00 | 810 | 940 | 25,04 | 27,76 | 27,51 | 32,11 | 130,47 | 147,81 | 870,53 | 993,73 |
| | 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 Ирек Трясиновский
Мухаммед Марданов Р. А.



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортонжко 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 ккал | |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|------------------------|-----------|
| | | | 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 9

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м | Каша молочная пшеничная 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

МКОУ Трясиновской СШ
Маркунова Г.А.



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 ккал | |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|--|---|--|---|--|------------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 10

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 |
| | 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 | 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 | 25 | 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 | 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 | 27,39 | 32,97 | 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 | 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 | | 5 080,00 | 5 600,00 | 176,63 | 211,02 | 172,71 | 193,21 | 800,25 | 926,39 | 5 378,64 | 6 212,14 |
| ЗАВТРАК | 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 | 293,86 | 241,71 | 291,67 | 1106,81 | 1241,152 | 7644,9 | 8789,27 |
| ОБЕД | Среднее значение за период | | 744,5 | 863,5 | 25,679 | 29,386 | 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. 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