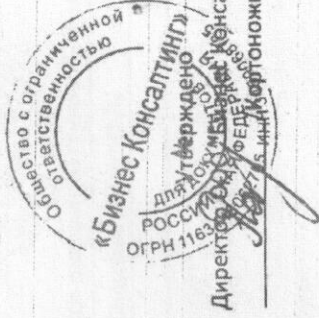




Согласовано  
директор УО «Средняя школа № 1»  
Павленко А.В.



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Мерзлякова Е.Ю.

Перспективное

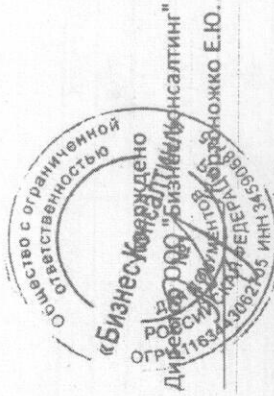
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

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".

Согласовано: И.К.О.У. Клетско-Яхотовской  
 директор: И.К.О.У. Клетско-Яхотовской



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                        |
| 1               | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |

Неделя 1/ день 1

завтрак

|             |                                                 |     |       |       |       |        |
|-------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 181/2017м   | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 220 | 8,03  | 9,67  | 26,88 | 199,67 |
| П.Т         | Конфеты "Белая черемуха"                        | 30  | 4,2   | 8     | 21,75 | 175,8  |
| 701/2010м   | Хлеб пшеничный                                  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15 | 120,65 |
| 54-Зн/2022н | Чай с лимоном и сахаром                         | 200 | 0,3   | 0     | 10,58 | 43,52  |
|             | Итого                                           | 500 | 16,48 | 18,17 | 83,36 | 539,64 |

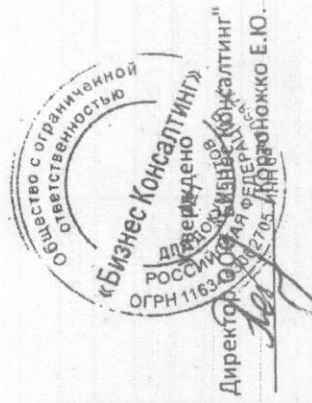
|                          |               |     |            |            |          |           |
|--------------------------|---------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|--------------------------|---------------|-----|------------|------------|----------|-----------|

|              |                                                |     |            |            |              |           |
|--------------|------------------------------------------------|-----|------------|------------|--------------|-----------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60  | 0,48       | 0,06       | 1,02         | 6         |
| 54-7с/2022н  | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200 | 5,1        | 5,78       | 18,5         | 146,42    |
| 243/2017м    | сосиски отварные с соусом красным 60\30        | 90  | 7,16       | 12,87      | 6,64         | 171,03    |
| 54-3сс/2022н | макароны отварные с маслом                     | 150 | 5,40       | 4,90       | 32,80        | 196,80    |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов                          | 200 | 0,5        | 0          | 19,8         | 81        |
| 701/2010 м   | Хлеб пшеничный                                 | 40  | 3,16       | 0,4        | 19,32        | 93,52     |
| 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50  | 2,8        | 0,55       | 24,7         | 114,95    |
|              | Итого                                          | 790 | 24,6       | 24,56      | 122,78       | 809,72    |
|              | Норма обеда по СанПин                          | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |





Согласовано  
Директор ЦКТИ Кирилло-Покровской СМ  
Директор ЦКТИ Кирилло-Покровской СМ  
13.1



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

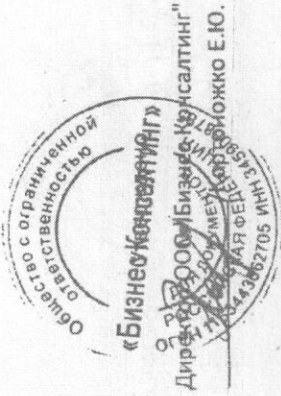
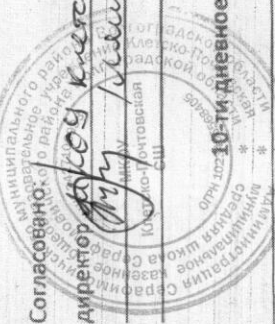
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |            |            | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|------------------------|
|                 |                   |                    | Б 7-11 лет          | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет |                        |
| 1               | 2                 | 7-11 лет           | 7-11 лет            | 7-11 лет   | 7-11 лет   | 7-11 лет               |

Завтрак

|              |                                                             |     |            |            |          |           |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы | 220 | 10,6       | 12,29      | 23,51    | 243,21    |
| П.Т          | Пряник                                                      | 40  | 2,44       | 5,73       | 28,44    | 145,33    |
| 701/2010м    | Хлеб пшеничный                                              | 40  | 3,16       | 0,40       | 19,32    | 96,52     |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром                                               | 200 | 0,2        | 0          | 10,38    | 42,32     |
|              | Итого                                                       | 500 | 16,40      | 18,42      | 81,65    | 527,38    |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                      | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

|                     |                                               |        |            |            |              |           |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------|------------|------------|--------------|-----------|
| 52/2017м            | Свекла отварная с растительным маслом         | 60     | 0,88       | 3,6        | 4,96         | 55,68     |
| 54-1с/2022н         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200    | 2,84       | 5,28       | 7,22         | 88,16     |
| 77/3/2022-331/2017м | Котлеты домашние из п/ф с соусом              | 100/20 | 8,32       | 13,15      | 7,17         | 180,62    |
| 171/2017м           | каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 150    | 5,30       | 5,80       | 35,00        | 213,40    |
| 360/2017м           | Кисель из повидла                             | 200    | 0,1        | 0          | 21,07        | 84,7      |
| 701/2010 м          | Хлеб пшеничный                                | 40     | 2,31       | 0,72       | 16,02        | 79,80     |
| 702/2010 м          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50     | 2,8        | 0,55       | 24,7         | 114,95    |
|                     | Итого                                         | 820    | 22,55      | 29,1       | 116,14       | 817,31    |
|                     | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%           | 700    | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |

Согласовано  
 директор *А.С.О.У. Киселько-Тюфяковской СШ*  
*А.С.О.У. Киселько-Тюфяковской СШ*  
 Киселько А.С.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                        |
| 1               | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |

Неделя 1/ день 3

Завтрак

|              |                                           |       |            |            |          |           |
|--------------|-------------------------------------------|-------|------------|------------|----------|-----------|
| 182/2017м    | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с | 220   | 9,07       | 5,78       | 40,22    | 244,13    |
| П.Т          | Печенье топленое молоко                   | 40    | 5,2        | 6          | 12,3     | 124       |
| 701/2010м    | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16       | 0,40       | 19,32    | 96,52     |
| 54-3гн/2022н | Чай с лимоном и сахаром                   | 200   | 0,3        | 0          | 10,58    | 43,52     |
|              | Итого                                     | 500,0 | 17,7       | 12,2       | 82,4     | 508,2     |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    | 500   | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

|              |                                                         |     |            |            |              |           |
|--------------|---------------------------------------------------------|-----|------------|------------|--------------|-----------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)         | 60  | 0,67       | 0,06       | 2,1          | 12,8      |
| 101/2017м    | Суп картофельный с крупой (пшено)                       | 200 | 4,6        | 4,9        | 10,1         | 102,63    |
| 77/6/2022    | Котлеты мясopaпустные из п/ф высокой степени готовности | 100 | 9,93       | 12,66      | 5,76         | 176,70    |
| 54-21г/2022н | Горошица                                                | 150 | 6,93       | 6,33       | 28,6         | 199,09    |
| 342/2017м    | Компот из свежих фруктов                                | 200 | 0,16       | 0,16       | 27,88        | 114,6     |
| 701/2010 м   | Хлеб пшеничный                                          | 40  | 3,16       | 0,4        | 19,32        | 93,52     |
| 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50  | 2,8        | 0,55       | 24,7         | 114,95    |
|              | Итого                                                   | 800 | 28,22      | 25,03      | 118,49       | 814,29    |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%                     | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |



Согласовано:  
 директору ККОУ Клетского-Локтевского СШ  
 Клетского района  
 Костромской области  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11 лет

Одобрено  
 «Бизнес-Контингент»  
 Директор ООО «Бизнес-Контингент»  
 Костромской области  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                   |                    | Б                   | Ж        | У        |                        |
| 1               | 2                 | 7-11 лет           | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |

Завтрак

Неделя 1/ день 4

|           |                                                   |     |            |            |          |           |
|-----------|---------------------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 200 | 9,05       | 11,36      | 31,3     | 263,64    |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100 | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 44,40     |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный                                    | 40  | 3,16       | 0,4        | 19,32    | 93,52     |
| 382/2017м | Какао с молоком                                   | 200 | 4,18       | 3,54       | 17,58    | 118,9     |
|           | Итого                                             | 540 | 16,79      | 15,7       | 78       | 520,46    |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

|               |                                                 |        |            |            |              |           |
|---------------|-------------------------------------------------|--------|------------|------------|--------------|-----------|
| 47/2017м      | Капуста квашеная с растительным маслом          | 60     | 1,02       | 3          | 5,07         | 51,42     |
| 54-25с/2022н  | Суп картофельный с бобовыми (горох)             | 200    | 3,39       | 3,6        | 10,84        | 89,32     |
| ТТК 77-5/2023 | тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом | 100/30 | 11,30      | 13,30      | 14,10        | 203,30    |
| 171/2017м     | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом             | 150    | 6,19       | 6,84       | 37,98        | 238,24    |
| 54-1хн/2022н  | Компот из сухофруктов                           | 200    | 0,5        | 0          | 19,8         | 81        |
| 701/2010м     | Хлеб пшеничный                                  | 40     | 3,16       | 0,4        | 19,32        | 93,52     |
| 702/2010 м    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50     | 2,8        | 0,55       | 24,7         | 114,95    |
|               | Итого                                           | 700    | 28,36      | 27,69      | 131,81       | 871,75    |
|               | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%             | 700    | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |



«Бизнес Консалтинг»  
Одобрено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Иванов Е.Ю.

Согласовано: *Климова-Тюлькина Е.С.*  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Иванов Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                    |                    | Б                   | Ж        | У        |                        |
| 1               |                    |                    | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |

Завтрак

Неделя 1/ день 5

|              |                                                   |        |            |            |              |           |
|--------------|---------------------------------------------------|--------|------------|------------|--------------|-----------|
| 182/2022м    | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 200    | 7,80       | 10,80      | 37,10        | 272,80    |
| 209/2017м    | Яйцо вареное вкрутую                              | 40     | 5,08       | 4,60       | 0,28         | 63,00     |
| 701/2010м    | Хлеб пшеничный                                    | 60     | 4,74       | 0,6        | 28,98        | 140,28    |
| 54-2гн/2022г | Чай с сахаром                                     | 200    | 0,2        | 0          | 10,38        | 42,32     |
|              | Итого                                             | 500,0  | 17,8       | 16,0       | 76,7         | 518,4     |
|              | Итого                                             | 500    | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75     | 470-587,5 |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            |        |            |            |              |           |
| 24/2017м     | Нарезка из свежих помидоров и огурцов             | 60     | 0,6        | 3,64       | 2,07         | 42,42     |
| 53-3с/2022г  | Рассольник ленинградский (перловка)               | 200    | 1,92       | 5,14       | 6,24         | 78,9      |
| 77/2/2022    | Котлета куриная из п./ф. с соусом                 | 100/20 | 11,28      | 12,55      | 6,70         | 184,87    |
| 331/2017м    | Макароны отварные с маслом                        | 150    | 5,4        | 4,9        | 32,8         | 196,8     |
| 203/2017м    | Кисель из повидла                                 | 200    | 0,1        | 0          | 21,07        | 84,7      |
| 360/2017м    | Хлеб пшеничный                                    | 50     | 3,95       | 0,5        | 24,15        | 116,9     |
| 701/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50     | 2,8        | 0,55       | 24,7         | 114,95    |
| 702/2010м    | Итого                                             | 830    | 26,05      | 27,28      | 117,73       | 819,54    |
|              | Итого                                             | 700    | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%               |        |            |            |              |           |



[illegible]

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях - М.: Делта-принт.

Сборник рецептов на производство продуктов питания: Справочник. - М.: Делта-принт.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта-принт.

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". На основе Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания и организаций отдыха детей и их оздоровления. На основе СанПИН 1.2.3685-21 "

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организаций отдыха детей и их оздоровления."