

Согласовано:  
 директор ФГБН ВНИИ  
 питания  
 31.05.2023

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерях с 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. Лашинской. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Сухрихин 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/ккал						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 1

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
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		470	530	18,99	21,84	15,24	16,65	78,13	91,81	525,64	607,45
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,05	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022ч	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
71/6/2022	Котлеты мясные из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	35	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1хн/2022ч	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	800	970	27,37	30,12	24,35	26,81	121,9	133,75	815,39	895,35
	Норма обеда по СанПин: 35%, 45%		760	900	22,1-26,94	27-31,6	22,7-26,36	27-32,2	106,5-122,25	114,9-134,05	769-922,5	810-952



Согласовано:  
 директор ИИОУ, Подполковник ССР  
 Д.А. Куценко  
 31.03.2023



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

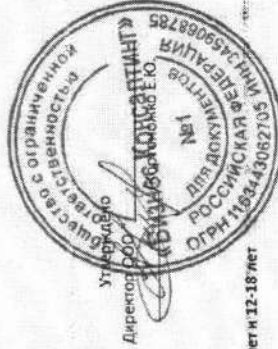
№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 2										

**Завтрак**

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенией крупы	20	200	250	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017м	Бульброд с сырком	20	60	60	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-24н/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	20,06	22,75	71,18	79,21	540,21	595,38
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	500	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	514-680

**Обед**

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 2										
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	1,48	3,6	4,96	8,26	55,68	92,8
54-147/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	5,28	6,27	7,12	8,97	88,16	107,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	100/20	12,3	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	16	150	180	4,43	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-4нн/2022н	Компот из изюма	10	200	200	0,4	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	820	940	23,95	28,65	114,7	132,39	774,79	898,21
	Норма обеда по СанПиН 209-25% ± 5%		760	830	27-31,5	33,7-38,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705,8-823,5	814-945



Согласовано: М.Ю.У.  
 Директор: Ду.С.М.В.З.  
 Руководитель: Ду.С.М.В.З.

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/g/l						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														
<b>Неделя 1/ день 3</b>															
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20		200	250	890	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53		
П.Т	Печенье топленое молоко	6		40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124		
14/2017м	Масло порционные	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-Эн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10		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>19,2</b>	<b>21,4</b>	<b>19,7</b>	<b>21,2</b>	<b>81,2</b>	<b>89,7</b>	<b>575,6</b>	<b>632,0</b>		
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,23	67,8375	76,69575	476-587,5	544-680		

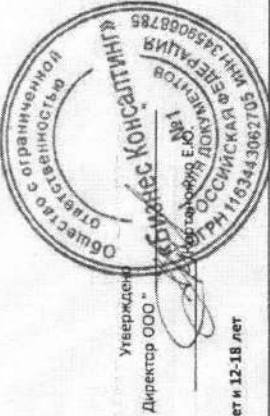
**Завтрак**

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20		60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	15		200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
773/2022н/331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	30		100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
54-211/2022н	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	4		40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
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>150,00</b>		<b>820</b>	<b>950</b>	<b>26,61</b>	<b>30,17</b>	<b>25,52</b>	<b>28,19</b>	<b>119,9</b>	<b>134,492</b>	<b>818,21</b>	<b>918,24</b>
	Норма обеда по СанПиН 20% ± 5%			700	800	23,1-26,65	27-31,5	23,2-26,95	27,3-32,1	100,9-117,25	118,9-134,05	705-827,5	816-952



Согласовано: *М.В.У. Лебедева А.А.*  
 директор  
 Директор *Куденкова А.А.*  
 31.01.2023г.



Утвержден  
 Директор ООО  
 31.01.2023г.

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

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g		Энергетическая ценность/ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

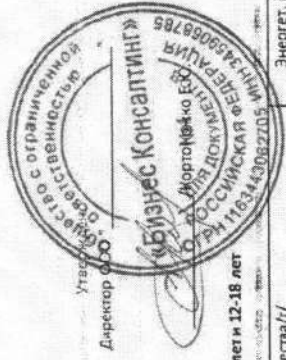
Неделя 1/ день 4

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	3,55	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>16,79</b>	<b>19,94</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% ± 5%		540	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-21	67-81,75	76,6-88,75	470-587,5	544-680

**Обед**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	15	200	250	1,66	3,31	3,81	14,2	18,67	93,77	117,09
77/4/2022	Потлеты греченочные, с маслом	27	100/5	100/5	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	15	150	180	3,03	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
56-1ж/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>925</b>	<b>24,58</b>	<b>26,81</b>	<b>30,92</b>	<b>111,34</b>	<b>121,39</b>	<b>791,79</b>	<b>875,39</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		800	23-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	815-982



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2											

Неделя 1/ день 5

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	15	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
54-2м/2022ч	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>16,0</b>	<b>18,7</b>	<b>76,7</b>	<b>86,0</b>	<b>518,4</b>	<b>591,6</b>

Норма завтрака по СанПиН: 25% ± 5% 15,8-19,75 18-23 67-81,75 76,6-95,75 470-587,5 543-650

**Обед**

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
53-3с/2022ч	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
771/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4м/2022ч	Компот из яблок	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	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>830</b>	<b>960</b>	<b>27,45</b>	<b>30,70</b>	<b>23,84</b>	<b>26,09</b>	<b>116,49</b>	<b>132,26</b>	<b>790,3</b>	<b>887,1</b>

Норма обеда по СанПиН: 30% ± 5% 23,1-30,95 27-31,5 25,7-26,5 27-31,5 100,5-117,25 114,9-134,05 706-822,5 816-952

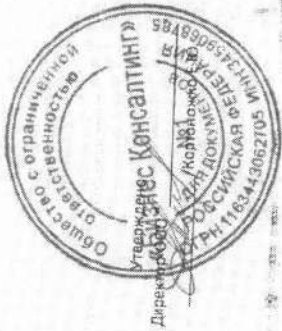


10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>Завтрак</b>												
18/2017м	Каша молочная жидкая мажная, с сахаром и маслом	20	200	250	7.30	9.15	9.97	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	4	30	40	2.37	3.16	0.30	0.40	14.49	19.32	70.14	96.52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3.17	3.17	3.68	15.94	15.94	109.56	109.56	
	<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>530</b>	<b>18.04</b>	<b>20.68</b>	<b>19.95</b>	<b>27.55</b>	<b>69.61</b>	<b>81.16</b>	<b>530.15</b>	<b>613.31</b>
	Норма завтрака по СанПиН: 20% - 25%		530	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>												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0.6	1	3.64	6.07	2.07	3.45	42.42	70.7
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
77-5/2022н	Пюре из картофеля с грибами высокой степени готовности	35	100	100	10.60	10.60	13.30	13.30	2.30	2.30	168.90	168.90
171/2017н	Машина рисовая с грибами	16	150	180	8.29	9.95	8.95	10.74	37.37	44.84	262.5	315
54-1м/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0.5	0.5	0	0	19.8	19.8	81	81
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
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>800</b>	<b>920</b>	<b>28.74</b>	<b>31.64</b>	<b>30.44</b>	<b>35.56</b>	<b>116.4</b>	<b>137.96</b>	<b>852.61</b>	<b>955.72</b>
	Норма обеда по СанПиН: 20% - 35%		800	920	27-31.5	27-31.5	23.7-26.95	27-31.5	100.5-117.25	114.9-134.05	705-822.5	816-967



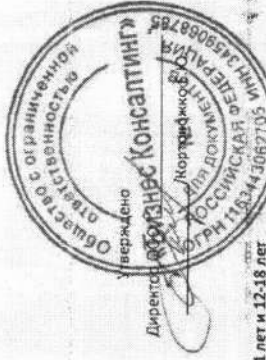
Согласовано:  
 Директор МКОУ «Общественная с/п»  
 Д.А. Кудаченко  
 31.05.2023 г.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет		
<b>Неделя 1/ день 7</b>													
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	16	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53	
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
54-4-н/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	
	Итого		500	550	20,35	22,57	15,93	17,33	85,28	93,78	568,56	624,94	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	10,8-19,75	10-23	67,83,75	76,6-95,75	470-567,5	544-680	
<b>Обед</b>													
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
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	
771/2022	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	
54-4-н/2022н	Каша пшеница рассыпчатая с маслом	11	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8	
701/2010 м	Компот из яблок	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	
702/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	150,00	820	940	26,77	28,69	20,78	23,17	117,1	127,5	768,4	840,7	
	Норма обеда по СанПиН 35% ± 5%		700	800	21,8-28,95	27-31,3	23,7-29,95	27-31,2	100-117,25	114-134,06	470-572,5	544-680	



Согласовано:  
 Директор: МКОУ. Побудилова С.И.  
Ду Рупелелов И.А.  
 31.05.2013г



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет		
1	Неделя 1/ день 8														

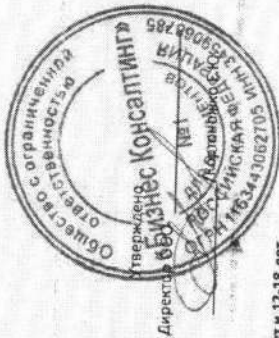
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,00	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	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 порциям	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	
54-3м/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	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	87,6	91,4	572,4	627,8	
	Норма выкупа по СанПиН: 20%-25% ± 5%		50	50	15,4-19,25	18-21,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
53/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	
54-4с/2022н	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63	
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	
203/2017м	Макаронные изделия с маслом	15	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	4	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 выкупа по СанПиН: 30%-35% ± 5%		100	100	22,1-26,95	27-31,6	29,7-36,96	27-32,2	100,5-117,25	114,6-134,05	745-822,5	816-932	





Сотласаванне: МКОУ «Побудненская СШ»  
 Директор: Ду Куценякова А. А.  
 31.05.2022г.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>															
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	8,26	10,38	10,97	11,71	34,62	43,27	270,25	337,99			
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	15	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/2022г	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32			
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,3</b>	<b>20,4</b>	<b>16,2</b>	<b>18,9</b>	<b>74,3</b>	<b>82,9</b>	<b>515,9</b>	<b>583,6</b>			
	Норма завтрака по СанПиН 30%-25%, ±5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,5-95,75	470-587,5	544-680			
<b>Обед</b>															
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7			
54-23г/2022г	Свекольник со сметаной	21	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2			
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13			
125/2017м	Картофель отварной	15	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189			
54-1мг/2022г	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81			
701/2010м	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	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94			
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>805</b>	<b>835</b>	<b>26,91</b>	<b>29,40</b>	<b>28,85</b>	<b>31,58</b>	<b>107,88</b>	<b>121,01</b>	<b>805,53</b>	<b>911,45</b>			
	Норма обеда по СанПиН 30%-35%, ±5%		700	800	23,7-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705,972,5	815,872			

Согласовано: *МКОУ "Побединское СС" ДУ Куряева А.А.*  
 директор *А.А. Куряева*  
 31.05.2023 г.  
 10-ти дневное меню для обеспечения деуказовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено: *Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью Бизнес Консалтинг"*  
 директор *М.Ю. Давыдов*  
 31.05.2023 г.

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g		Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	Неделя 1/ день 10										
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	17		200	250	11,31	11,36	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15		100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4		40	50	3,16	3,95	0,4	19,32	24,15	93,52
382/2017м	Какао с молоком	10		200	200	4,18	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого			540	600	16,79	19,84	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%			300	350	15,8 ± 19,75	18,23	67,83,75	76,6 ± 95,75	479,587,5	594,060

**Завтрак**

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20		60	100	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-74/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20		200	250	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
77/3/2022н	Нотелы домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	30		100/20	100/20	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
54-21/2022н	Горошница	15		150	180	6,93	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
54-4нн/2022н	Компот из изюма	10		200	200	0,4	0,4	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4		40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5		50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150		820	940	27,38	30,57	26,37	29,11	118,79	130,53	823,2
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%			700	800	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			5 020,00	5 560,00	180,76	204,42	173,46	776,92	877,25	5 387,66	6 095,43
	Среднее значение за период			502	556	18,08	20,44	17,35	77,69	87,73	538,77	609,54
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%			500	550	15,4 ± 19,25	18,23,5	15,8 ± 19,75	18,23	67,83,75	76,6 ± 95,75	514,680
	Итого за весь период			8130	9370	266,08	292,99	258,42	294,19	1174,94	1309,112	9082,73
	Среднее значение за период			813	937	26,608	29,299	25,842	29,419	117,494	130,9112	908,273
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%			700	800	23,1 ± 26,95	27,31,5	23,7 ± 26,95	29,32,2	100,5 ± 117,25	114,9 ± 134,05	705,822,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лалчиной. - М.: Хлебпрод-форм, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могельного и В.А. Тульчина. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Суржих И.М., Тульчин 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 бюджета учреждений науки "Национальный научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора". 2022г. - 275с.