

Согласовано:

директор ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

07.06.2023

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос
				Б	Ж	У	ккал
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 8

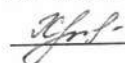
Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,00	200	8,25	5,26	35,40	221,94
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого		500,0	18,5	19,0	82,6	572,4
	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	15	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мяскопустные из п/ф высокой степени готовности	35	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	810	25,04	27,51	130,47	870,53
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

08.06.2023

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

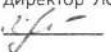
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	8,26	10,97	34,62	270,25
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	15	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500,0	18,3	16,2	74,3	515,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022н	Свекольник со сметаной	21	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	150	805	26,91	28,85	107,88	805,53
	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 ЛОЛ "Смайлик"
 Хренова И. Н.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 2

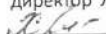
13.06.2023 г.

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	6	11,18	24,1	221,1
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500	16,05	20,06	73,18	540,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н							
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	16	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-4хн/2022н	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	820	25,23	23,95	114,7	774,79
	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 ЛОЛ "Смайлик"
 Хренова И. Н.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

14.06.2023 г.


Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	8,90	5,95	34,00	225,15
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого		500,0	19,2	19,7	81,2	575,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

ОБЕД

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	15	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	15	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	820	26,61	25,52	119,9	818,21
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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/			энерг. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет


Неделя 1/ день 4
15.06.2023 г.

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	10	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	15	200	1,66	3,31	14,2	93,27
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150	805	24,58	26,81	111,34	791,79
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 5

16.06.2023 г.

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	10,80	37,10	272,80
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	15	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500,0	17,8	16,0	76,7	518,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	28	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
203\2017м	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н							
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150	830	27,45	23,84	116,49	790,3
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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. ценнос ккал
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	


Неделя 1/ день 6

19.06.2023 г.

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	200	7,30	9,97	26,88	226,45
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		470	18,04	19,95	69,61	530,15
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	3,39	3,6	10,84	89,32
77/5/2022н	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	35	100	10,00	13,30	2,30	168,90
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	16	150	8,29	8,95	37,37	262,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	800	28,74	30,44	116,4	852,61
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

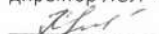
Согласовано:
 директор ЛОЛ "Смайлик"
 Хренова И. Н.

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2						
Неделя 1/ день 7							
20.06.2023 г.							
Завтрак							
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	16	200	8,90	5,95	34,00	225,15
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого		500	20,35	15,93	85,28	568,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н							
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	11	150	6,19	6,84	37,98	238,24
54-4хн/2022н	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	820	26,77	20,78	117,1	768,4
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

21.06.2023

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. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,00	200	8,25	5,26	35,40	221,94
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого		500,0	18,5	19,0	82,6	572,4
	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	15	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мясосоковые из п/ф высокой степени готовности	35	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	810	25,04	27,51	130,47	870,53
	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 ЛОЛ "Смайлик"



Хренова И. Н.

22.06.2023

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 9


Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	8,26	10,97	34,62	270,25
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	15	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500,0	18,3	16,2	74,3	515,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	21	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	150	805	26,91	28,85	107,88	805,53
	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 ЛОЛ "Смайлик"



Хренова И. Н.

23.06.2023

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	17	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	10	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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-7с/2022н	Суп картофельный с макарониздел	15	200	5,1	5,78	18,5	146,42
77/3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	15	150	6,93	6,33	28,6	199,09
54-4хн/2022н	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150	820	27,38	26,37	118,79	823,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Итого за весь период		5 020,00	180,76	173,46	776,92	5 387,66
ЗАВТРАК	Среднее значение за период		502	18,08	17,35	77,69	538,77
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Итого за весь период		8130	266,08	258,42	1174,94	8110,78
ОБЕД	Среднее значение за период		813	26,608	25,842	117,494	811,078
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

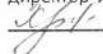
М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дели плюс, 2008. - 270с. Смурлики Г.И., Тютельян В.А.

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Согласовано:

директор ЛОЛ "Смайлик"



Хренова И. Н.

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".

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

Неделя 1/ день 1

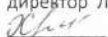
26.06.2023 г.

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	8,25	5,26	35,40	221,94
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		470	18,99	15,24	78,13	525,64

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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	5,1	5,78	18,5	146,42
77/6/2022	Котлеты мяскопустные из п/ф высокой степени готовности	35	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	800	27,37	24,35	121,9	815,39
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 ЛОЛ "Смайлик"
 Хренова И. Н.

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

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

Неделя 1/ день 2

27.06.2023 г.

Завтрак

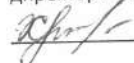
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	6	11,18	24,1	221,1
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай-с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500	16,05	20,06	73,18	540,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	16	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	820	25,23	23,95	114,7	774,79
	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 ЛОЛ "Смайлик"



Хренова И. Н.

09.06.2023

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	17	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	10	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого		540	16,79	15,7	78	520,46
	Итого		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-7с/2022н	Суп картофельный с макарониздел	15	200	5,1	5,78	18,5	146,42
77/3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	15	150	6,93	6,33	28,6	199,09
54-4хн/2022н	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150	820	27,38	26,37	118,79	823,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Итого за весь период		5 020,00	180,76	173,46	776,92	5 387,66
ЗАВТРАК	Среднее значение за период		502	18,08	17,35	77,69	538,77
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период		8130	266,08	258,42	1174,94	8110,78
	Среднее значение за период		813	26,608	25,842	117,494	811,078
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Тутельян В.А.

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Согласовано:
директор ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2						


Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	10	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	15	200	1,66	3,31	14,2	93,27
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	27	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150	805	24,58	26,81	111,34	791,79
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 5

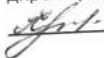
Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	10,80	37,10	272,80
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	15	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500,0	17,8	16,0	76,7	518,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

131/2017м	Консервы закулочные (зеленый горошек)	20	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	28	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
203\2017м	Компот из изюма	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010м	Итого	150	830	27,45	23,84	116,49	790,3
	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 ЛОЛ "Смайлик"

 Хренова И. Н.

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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос
				Б	Ж	У	ккал

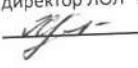
Неделя 1/ день 6

05.06.2023

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	200	7,30	9,97	26,88	226,45
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		470	18,04	19,95	69,61	530,15
	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	20	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	3,39	3,6	10,84	89,32
77/5/2022н	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	35	100	10,00	13,30	2,30	168,90
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	16	150	8,29	8,95	37,37	262,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	800	28,74	30,44	116,4	852,61
	Итого		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%						

Согласовано:
 директор ЛОЛ "Смайлик"
 Хренова И. Н.

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/			энерг. ценнос ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 7

06.06.2023г.

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	16	200	8,90	5,95	34,00	225,15
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого		500	20,35	15,93	85,28	568,56
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н		11	150	6,19	6,84	37,98	238,24
171/2017м	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	10	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Компот из изюма	4	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	150,00	820	26,77	20,78	117,1	768,4
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5