

Согласовано: 
директор 


«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

Перспективное 5-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:

директор

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Мортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	ккал	
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
54-3гн/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
203/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7		114,95
702/2010 м	Итого	790	24,6	24,56	122,78		809,72
	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

Пронинская СШ



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Короткошко Е.Ю.

5-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	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной 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 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Коротко Е.Ю.

Утверждено
 «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Коротко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			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 мясосоковые из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	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:

директор *С.И. Короткожко*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

С.И. Короткожко Е.Ю.

5-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	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

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

Согласовано: _____
 директор _____

«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

5-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	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 5						

Завтрак

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/2022н	Чай с сахаром	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-3с/2022н	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
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%						
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5