

Согласовано:
директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 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. -

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»

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Жоргоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37
П.Т	Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	19,38	20,30	94,51	608,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

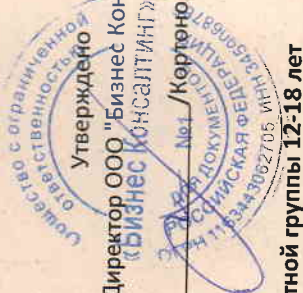
Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
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	180	6,36	6,96	42,00	256,08
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	940	25,65	33,9	133,53	942,71
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор

Григорьев А.В.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 3						

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	20,6	13,2	96,1	589,7
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

70/71/2017м	(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77/6/2022	Котлеты мясopaпустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
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	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	930	31,78	27,7	133,082	914,32
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

Директор

Ирина Владимировна



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Ирина Владимировна / Кортонжко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

183/2017м	сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
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	180	7,43	8,2	45,57	285,8
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	820	31,12	31,95	145,5	975,92
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:

директор

[Signature]



«Бизнес Консалтинг»
утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

[Signature] Коротко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 5						
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	13,50	46,37	345,98
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	550,0	19,8	18,7	86,0	591,6
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
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	180	6,48	5,88	39,35	236,16
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	60	3,36	0,66	29,64	137,94
702/2010м	Итого	960	28,57	31,90	132,58	929,91
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%						
		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952