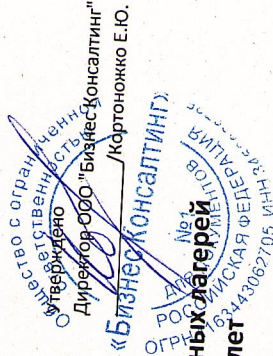




Согласовано:
директор _____

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Отдел «Организация питания»
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
Куртоножко Е.Ю.

с

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.

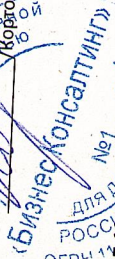
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Воронюшко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет № 12-18 лет

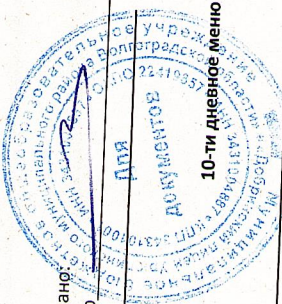
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества/г						Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет		
1	2															
Неделя 1/ день 1																

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
399/2017м	Блинчики с молоком стущенным 50/20	25	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
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	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	17,70	20,55	13,32	14,73	90,68	104,36	553,4	635,21
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	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	14	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		700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
директор

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

№1
10-ти дневное меню
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
344308/205 КИД

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		
		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		
1	Неделя 1/ день 2													

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
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
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,05	17,55	20,06	22,75	73,18	79,21	540,21	595,38
	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

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77-1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	38	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
125/2017м	Картофель отварной	15	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	8	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	15,2	15,2	65,3	65,3
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
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	162	820	940	24,76	27,4	25,19	30,01	95,98	110,57	718,29	832,51
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
директор

Комитетом с о.гра.и.мен. ответственно утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Моргановко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	1	Неделя 1 / День 4	2	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г				Энергет. ценность			
					Б		Ж				У		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

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин		500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	51,42	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	89,32	111,65
259/2017м	Жаркое по домашнему	45	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	318,1	413,27
54-45жн/2022н	Чай Каркаде	14	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	30,6	30,6
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
	Итого	162	750	890	28,33	34,3	26,53	34,16	86,31	697,91	849,69
	Норма обеда по СанПин		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5



Согласовано:
Директор

Собрание с отработкой
Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.Ю. Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет
№ 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества (г/100 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
1	2								

Неделя 1 / День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Завтрак		Итого	Энергет. ценность
				7-11 лет	12-18 лет		
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	9,75	13,50	37,10
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	25	70	3,91	4,08	4,08	22,11
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	3,16	0,40	14,49
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	8	200	0,2	0,2	0	10,38
	Итого		500,0	14,3	17,0	18,0	84,1
	Итого		500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500			15,8-19,75	18-23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Обед		Итого	Энергет. ценность
				7-11 лет	12-18 лет		
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	1,7	2,83	0,16	3,5
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,92	2,4	5,14	6,24
77-2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	33	100/20	11,28	11,28	12,55	6,70
331/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	5,4	6,48	4,9	5,88
203/2017м	Компот из сухофруктов	14	200	0,5	0,5	0	19,8
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	3,95	0,5	24,15
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	3,36	0,55	24,7
702/2010м	Итого	168	830	27,55	30,80	23,74	25,99
	Итого		700	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700			23,7-26,95	27-32,2
	Итого		800			100,5-117,25	114,9-134,05
	Норма обеда по СанПиН 40%- 45% ± 5%		800			76,6-95,75	76,6-95,75
	Итого		800			470-587,5	470-587,5

ЗАВТРАК	Итого за весь период										
	Среднее значение за период	2 540,00	82,37	94,36	87,98	100,32	399,98	453,16	2 717,00	3 099,58	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	508	16,474	18,872	17,596	20,064	79,996	90,632	543,4	619,916	
		500	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	Итого за весь период										
	Среднее значение за период	3920	133,19	154,92	124,65	149,12	524,62	593,222	3764,14	4366,57	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	784	26,638	30,984	24,93	29,824	104,924	118,6444	752,828	873,314	
		700	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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".

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