



Согласовано:

Директор



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием  
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше,  
для муниципальных общеобразовательных школ**

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.

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".  
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:

Директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                | цена<br>рубля |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|-----------------------|---------------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                       |               |
| День 1 /неделя 1: Понедельник                   | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                       |               |
| Завтрак                                         |              |                      |           |           |                                      |                       |               |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250          | 8,13                 | 6,9       | 35,8      | 237,82                               | 54-25к/2022н          | 20            |
| Пряник                                          | 50           | 4,40                 | 5,73      | 29,44     | 186,93                               | п.т                   | 20            |
| Фрукты по сезону                                | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м             | 15            |
| Чай каркаде                                     | 200          | 0,16                 | 0,08      | 7,18      | 30,08                                | 54-45гн/2022н         | 6             |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50           | 3,95                 | 0,5       | 24,15     | 116,9                                | 701/2010м             | 3             |
| Итого за _Завтрак                               | 650          | 17,04                | 13,61     | 106,37    | 618,73                               |                       |               |
| Обед                                            |              |                      |           |           |                                      |                       |               |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)              | 100          | 0,8                  | 0,2       | 2,5       | 15                                   | 54-23/2022н           | 15,11         |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 250          | 1,80                 | 4,93      | 10,94     | 95,33                                | 54-28с/2022н          | 16            |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20         | 120          | 8,32                 | 13,15     | 7,17      | 180,62                               | 77-3/2022н/ 331/2017м | 35            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 180          | 9,96                 | 7,56      | 43,20     | 280,44                               | 171/2017м             | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200          | 0,20                 | 0,10      | 10,20     | 42,50                                | 54-5хн/2022н          | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м             | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                                | 702/2010м             | 3             |
| Итого за Обед                                   | 930          | 26,48                | 26,78     | 113,09    | 799,37                               |                       |               |
| Всего за Понедельник                            | 1580,00      | 43,52                | 40,39     | 219,46    | 1418,10                              |                       | 161,11        |



Согласовано:  
Директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубли |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|------------|
|                                                       |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |               |            |
| День 2/неделя 1: Вторник                              | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |               |            |
| Завтрак                                               |              |                      |           |           |                                   |               |            |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром       | 250          | 8,50                 | 9,40      | 30,90     | 240,75                            | 54-22к/2022н  | 20         |
| Блинчики со молоком ступенным 50/20                   | 70           | 3,91                 | 4,88      | 17,85     | 130,96                            | 399/2017м     | 30         |
| Чай с лимоном                                         | 200          | 0,30                 | 0,00      | 10,58     | 43,52                             | 54-3гн/2022н  | 6          |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 2,8                  | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м     | 3          |
| Итого за завтрак                                      | 560          | 15,51                | 14,68     | 78,65     | 508,75                            |               |            |
| Обед                                                  |              |                      |           |           |                                   |               |            |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 100          | 1,17                 | 0,16      | 3,83      | 21,33                             | 54-3з/2022н   | 15,11      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250          | 6,45                 | 7,22      | 23,12     | 183,02                            | 54-7с/2022н   | 16         |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5                    | 105          | 12,83                | 12,97     | 10,27     | 209,13                            | 77-4/2022     | 40         |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 180          | 6,48                 | 5,88      | 39,35     | 236,16                            | 203/2017м     | 15         |
| Напиток из шиповника                                  | 200          | 0,60                 | 0,20      | 15,20     | 65,30                             | 54-13хн/2022н | 10         |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м     | 3          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                             | 702/2010м     | 3          |
| Итого за Обед                                         | 915          | 32,93                | 27,27     | 130,85    | 900,42                            |               | 161,11     |
| Всего за Вторник                                      | 1475         | 48,44                | 41,95     | 209,50    | 1409,17                           |               |            |



Согласовано:  
Директор



«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Жоргонождо Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубл |
|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|-----------|
|                                                   |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |               |           |
| День 3/неделя 1: Среда                            | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |               |           |
| Завтрак                                           |              |                      |           |           |                                      |               |           |
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 250          | 10,25                | 11,50     | 48,25     | 337,87                               | 54-23к/2022н  | 20        |
| Фрукты по сезону                                  | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м     | 15        |
| Какао с молоком                                   | 200          | 4,60                 | 3,60      | 12,60     | 100,40                               | 54-21гн/2022н | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 30           | 2,1                  | 0,3       | 14,49     | 70,14                                | 701/2010м     | 3         |
| Итого за завтрак                                  | 580          | 17,35                | 15,80     | 85,14     | 555,41                               |               |           |
| Обед                                              |              |                      |           |           |                                      |               |           |
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком        | 100          | 1,87                 | 11,00     | 5,60      | 129,10                               | 54-9з/2022н   | 20,11     |
| Суп гороховый                                     | 250          | 4,23                 | 4,50      | 13,55     | 111,65                               | 54-25с/2022н  | 16        |
| Жаркое по домашнему                               | 250          | 20,91                | 14,12     | 31,75     | 337,50                               | 288/2017м     | 61        |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                                | 54-1хн/2022н  | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м     | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                                | 702/2010м     | 3         |
| Итого за Обед                                     | 880          | 32,91                | 30,46     | 109,78    | 844,73                               |               | 161,11    |
| Всего за Среду                                    | 1460,00      | 50,26                | 46,26     | 194,92    | 1400,14                              |               |           |



Согласовано:  
Директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортобожко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубл |
|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|
|                                                   |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |               |           |
| День 4/неделя 1: Четверг                          | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |               |           |
| Завтрак                                           |              |                      |           |           |                                   |               |           |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 260          | 10,75                | 8,5       | 37        | 267,5                             | 54-20ж/2022 н | 20        |
| Печенье топленое молоко                           | 40           | 5,2                  | 6         | 12,3      | 124                               | п.т           | 20        |
| Масло порциями                                    | 10           | 0,1                  | 7,25      | 0,14      | 66,1                              | 14/2017м      | 15        |
| Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2                  | 0         | 10,38     | 42,32                             | 54-2гн/2022н  | 6         |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50           | 3,5                  | 0,5       | 24,15     | 116,9                             | 701/2010м     | 3         |
| Итого за завтрак                                  | 560          | 19,75                | 22,25     | 83,97     | 616,82                            |               |           |
| Обед                                              |              |                      |           |           |                                   |               |           |
| Свекла отварная с маслом растительным             | 100          | 1,47                 | 6,00      | 8,27      | 92,80                             | 52/2017м      | 15,11     |
| Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250          | 3,27                 | 4,95      | 8,65      | 93,00                             | 54-1с/2022н   | 16        |
| Котлеты мясокрупные из п/ф                        | 100          | 9,93                 | 12,66     | 5,76      | 176,70                            | 77-6/2022     | 30        |
| Горошница                                         | 180          | 10,64                | 4,47      | 40,55     | 244,80                            | 54-21г/2022н  | 15        |
| Компот из изюма                                   | 200          | 0,40                 | 0,10      | 18,40     | 75,80                             | 54-4хн/2022н  | 15        |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м     | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                             | 702/2010м     | 3         |
| Итого за Обед                                     | 910          | 31,11                | 29,02     | 120,71    | 868,58                            |               | 161,11    |
| Всего за Четверг                                  | 1470,00      | 50,86                | 51,27     | 204,68    | 1485,40                           |               |           |



Согласовано:  
Директор

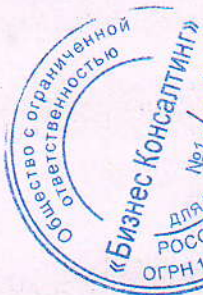


Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец.               | цена рубл |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|----------------------|-----------|
|                                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |                      |           |
| День 1/неделя 2: Понедельник           | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |                      |           |
| Завтрак                                |              |                      |           |           |                                   |                      |           |
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250          | 6,30                 | 7,30      | 54,32     | 302,50                            | 54-16к/2022н         | 20        |
| Блинчики со молоком стуженым 50/20     | 70           | 3,91                 | 4,88      | 17,85     | 130,96                            | 399/2017м            | 30        |
| Чай с лимоном                          | 200          | 0,30                 | 0,00      | 10,58     | 43,52                             | 54-3тн/2022н         | 6         |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м            | 3         |
| Итого за завтрак                       | 560          | 13,67                | 12,58     | 102,07    | 570,50                            |                      |           |
| Обед                                   |              |                      |           |           |                                   |                      |           |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)     | 100          | 0,8                  | 0,1       | 1,7       | 10                                | 54-2з/2022н          | 15,11     |
| Борщ с капустой и картофелем           | 250          | 1,80                 | 4,93      | 10,94     | 95,33                             | 54-28с/2022н         | 16        |
| Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120          | 11,28                | 12,55     | 6,70      | 184,87                            | 77-2/2022/ 331/2017м | 40        |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 180          | 6,48                 | 5,88      | 39,35     | 236,16                            | 203/2017м            | 15        |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                             | 54-1хн/2022н         | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м            | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный      | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                             | 702/2010м            | 3         |
| Итого за Обед                          | 930          | 26,26                | 24,30     | 117,57    | 792,84                            |                      | 161,11    |
| Всего за Понедельник                   | 1490         | 39,93                | 36,88     | 219,64    | 1363,34                           |                      |           |



Согласовано:  
Директор



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
И.И. Кортоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубли |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|------------|
|                                                |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |               |            |
| День 2 /неделя 2: Вторник                      | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |               |            |
| Завтрак                                        |              |                      |           |           |                                   |               |            |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 6,6                  | 7,1       | 31,6      | 217,5                             | 54-27к/2022м  | 20         |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                    | 60           | 6,69                 | 8,38      | 19,33     | 180,27                            | 3/2017м       | 25         |
| Фрукты по сезону                               | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                             | 338/2017м     | 15         |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 30           | 2,1                  | 0,3       | 14,49     | 70,14                             | 701/2010м     | 3          |
| Чай каркаде                                    | 200          | 0,16                 | 0,08      | 7,18      | 30,08                             | 54-45гн/2022н | 6          |
| Итого за завтрак                               | 640          | 15,95                | 16,26     | 82,40     | 544,99                            |               |            |
| Обед                                           |              |                      |           |           |                                   |               |            |
| Салат из свежих помидоров и огурцов            | 100          | 1                    | 6         | 3,45      | 70,7                              | 24/2017м      | 15,11      |
| Суп картофельный с крупой (пшено)              | 250          | 1,98                 | 2,72      | 12,11     | 85,75                             | 101/2017м     | 16         |
| Плов из птицы                                  | 200          | 14,54                | 15,46     | 34,20     | 334,41                            | 291/2017м     | 45         |
| Компот из изюма                                | 200          | 0,40                 | 0,10      | 18,40     | 75,80                             | 54-4хн/2022н  | 10         |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                             | 701/2010м     | 3          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный              | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                             | 702/2010м     | 3          |
| Итого за Обед                                  | 830          | 23,32                | 25,12     | 107,24    | 752,14                            |               | 161,11     |
| Всего за Вторник                               | 1470         | 39,27                | 41,38     | 189,64    | 1297,13                           |               |            |



Согласовано:  
Директор



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

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.                | цена рубл |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|-----------------------|-----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                |                       |           |
| День 3 /неделя 2: Среда                         | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                      |                       |           |
| Завтрак                                         |              |                      |           |           |                                |                       |           |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 12,25                | 9,30      | 30,80     | 255,90                         | 54-22к/2022н          | 20        |
| Печенье топленое молоко                         | 40           | 5,2                  | 6         | 12,3      | 124                            | п.т                   | 20        |
| Масло порциями                                  | 10           | 0,1                  | 7,25      | 0,14      | 66,1                           | 14/2017м              | 15        |
| Чай с лимоном                                   | 200          | 0,30                 | 0,00      | 10,58     | 43,52                          | 54-3гн/2022н          | 6         |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50           | 2,1                  | 0,3       | 14,49     | 70,14                          | 701/2010м             | 3         |
| Итого за завтрак                                | 550          | 19,95                | 22,85     | 68,31     | 559,66                         |                       |           |
| Обед                                            |              |                      |           |           |                                |                       |           |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)             | 100          | 1,16                 | 0,16      | 3,83      | 21,30                          | 54-3з/2022н           | 15,11     |
| Суп крестьянский с крупой                       | 250          | 6,40                 | 7,23      | 13,57     | 144,47                         | 54-10с/2022н          | 16        |
| Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20   | 120          | 10,66                | 13,78     | 3,98      | 182,58                         | 77-5/2022/54-3с/2022н | 35        |
| Макаронные изделия отварные с маслом            | 180          | 6,48                 | 5,88      | 39,35     | 236,16                         | 203/2017м             | 15        |
| Напиток из шиповника                            | 200          | 0,60                 | 0,20      | 15,20     | 65,30                          | 54-13хн/2022н         | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                          | 701/2010м             | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                          | 702/2010м             | 3         |
| Итого за Обед                                   | 930          | 30,70                | 28,09     | 115,01    | 835,29                         |                       | 161,11    |
| Всего за Среду                                  | 1480         | 50,65                | 50,94     | 183,32    | 1394,95                        |                       |           |



Согласовано:  
Директор



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубл |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|-----------|
|                                                       |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |               |           |
| День 4/неделя 2: Четверг                              | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |               |           |
| Завтрак                                               |              |                      |           |           |                                      |               |           |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром     | 250          | 9,5                  | 8,5       | 33,25     | 245                                  | 54-20к/2022 н | 20        |
| Пряник                                                | 50           | 4,40                 | 5,73      | 29,44     | 186,93                               | п.т           | 20        |
| Чай каркаде                                           | 200          | 0,16                 | 0,08      | 7,18      | 30,08                                | 54-45гн/2022н | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 50           | 2,1                  | 0,3       | 14,49     | 70,14                                | 701/2010м     | 3         |
| Итого за завтрак                                      | 550          | 16,16                | 14,61     | 84,36     | 532,15                               |               |           |
| Обед                                                  |              |                      |           |           |                                      |               |           |
| Овощи по сезону нарезке (огурец)                      | 100          | 0,8                  | 0,2       | 2,5       | 15                                   | 54-23/2022н   | 15,11     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250          | 6,45                 | 7,22      | 23,12     | 183,02                               | 54-7с/2022н   | 16        |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5                    | 105          | 12,83                | 12,97     | 10,27     | 209,13                               | 77-4/2022     | 46        |
| Горохница                                             | 180          | 10,64                | 4,47      | 40,55     | 244,80                               | 54-21г/2022н  | 15        |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                                | 54-1хн/2022н  | 10        |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м     | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                                | 702/2010м     | 3         |
| Итого за Обед                                         | 915          | 36,62                | 25,70     | 135,32    | 918,43                               |               | 161,11    |
| Всего за Четверг                                      | 1465         | 52,78                | 40,31     | 219,68    | 1450,58                              |               |           |



Согласовано:  
Директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коротожко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше

| Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                 | цена<br>рубли |
|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                   |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                        |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                         | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                        |               |
| Завтрак                                           |              |                      |           |           |                                      |                        |               |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 10,37                | 12,62     | 34,5      | 293,12                               | 54-24к/2022н           | 20            |
| Фрукты по сезону                                  | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м              | 15            |
| Какао с молоком                                   | 200          | 4,60                 | 3,60      | 12,60     | 100,40                               | 54-21гн/2022н          | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50           | 2,1                  | 0,3       | 14,49     | 70,14                                | 701/2010м              | 3             |
| Итого за завтрак                                  | 600          | 17,47                | 16,92     | 71,39     | 510,66                               |                        |               |
| Итого за неделю в среднем завтрак                 | 580,00       | 16,64                | 16,64     | 81,71     | 543,59                               |                        |               |
| Обед                                              |              |                      |           |           |                                      |                        |               |
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком        | 100          | 1,87                 | 11,00     | 5,60      | 129,10                               | 54-9з/2022н            | 20,11         |
| Суп гороховый                                     | 250          | 4,23                 | 4,50      | 13,55     | 111,65                               | 54-25с/2022н           | 16            |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20             | 120          | 12,3                 | 8,9       | 6,9       | 156,9                                | 77-1/2022 /54-3с/2022н | 41            |
| Пюре картофельное                                 | 180          | 3,84                 | 6,20      | 23,76     | 167,30                               | 128/2017м              | 20            |
| Компот из яблок свежих                            | 200          | 0,20                 | 0,10      | 10,20     | 42,50                                | 54-5хн/2022н           | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м              | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                                | 702/2010м              | 3             |
| Итого за Обед                                     | 930          | 27,84                | 31,54     | 99,09     | 792,93                               |                        | 161,11        |
| Всего за Пятницу                                  | 1530         | 45,31                | 48,46     | 170,48    | 1303,59                              |                        |               |
| Итого за неделю в среднем обед                    | 907,00       | 28,95                | 26,95     | 114,85    | 818,33                               |                        |               |

|                                                                                        |     |         |         |              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|--------------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                                                 | 550 | 18-22,5 | 18-23   | 76,6-95,75   | 544-680 |
| <i>Среднее значение за завтрак</i>                                                     |     | 17,32   | 17,10   | 84,30        | 561,47  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 19,25   | 18,59   | 22,01        | 20,64   |
| Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%                                                    | 800 | 27-32,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| <i>Среднее значение за обед</i>                                                        |     | 29,71   | 27,85   | 114,70       | 829,38  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 33,01   | 30,27   | 29,95        | 30,49   |
| <i>Среднее значение за день</i>                                                        |     | 47,03   | 44,95   | 199,00       | 1390,84 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 52,26   | 48,86   | 51,96        | 51,13   |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |     | 90,00   | 92,00   | 383,00       | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ                                                                       |     |         |         | Норма        |         |
|                                                                                        |     | Завтрак | 20,64   | 20-25%       |         |
|                                                                                        |     | Обед    | 30,49   | 30-35%       |         |

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-В районе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.