



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет,
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.

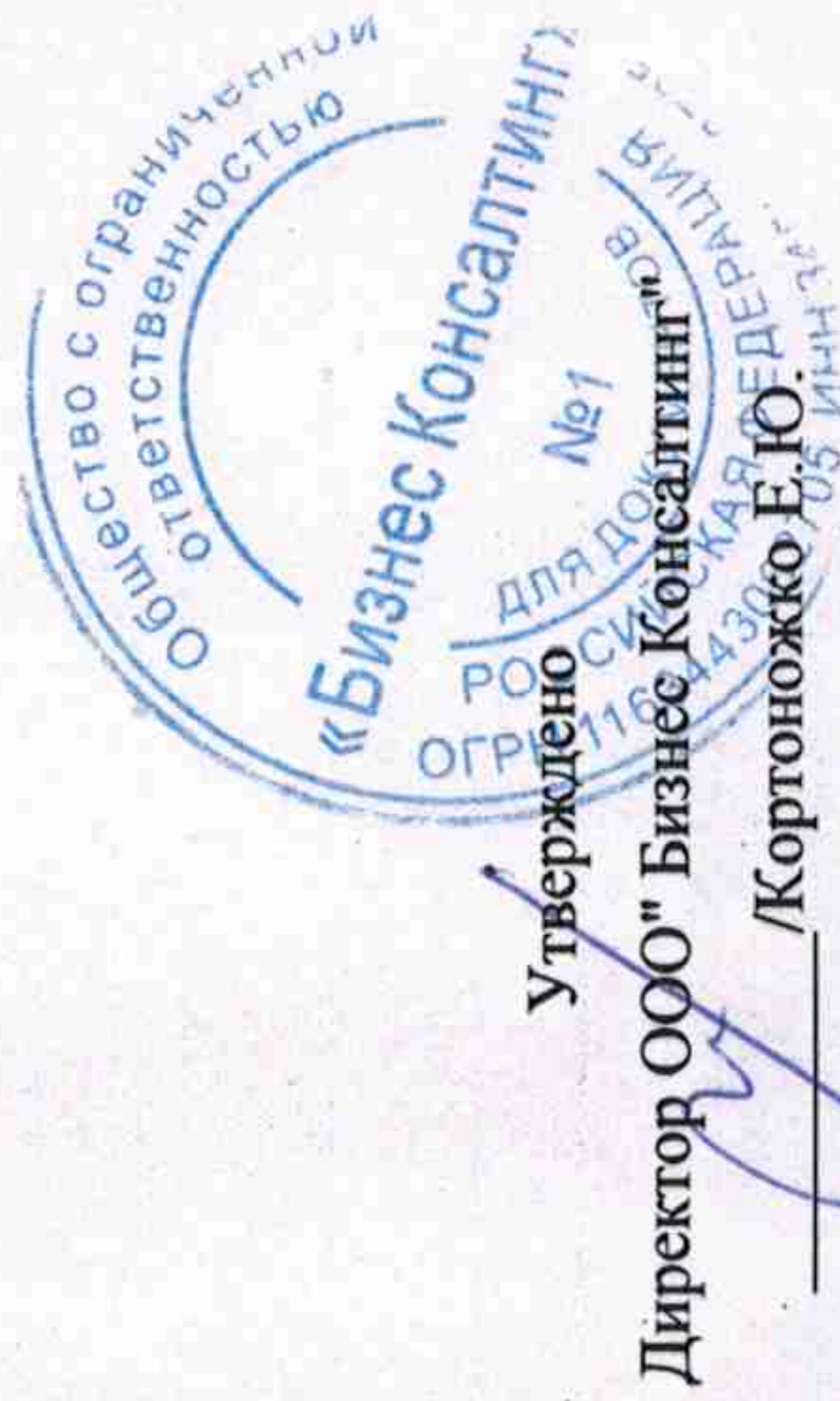
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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".

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.



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

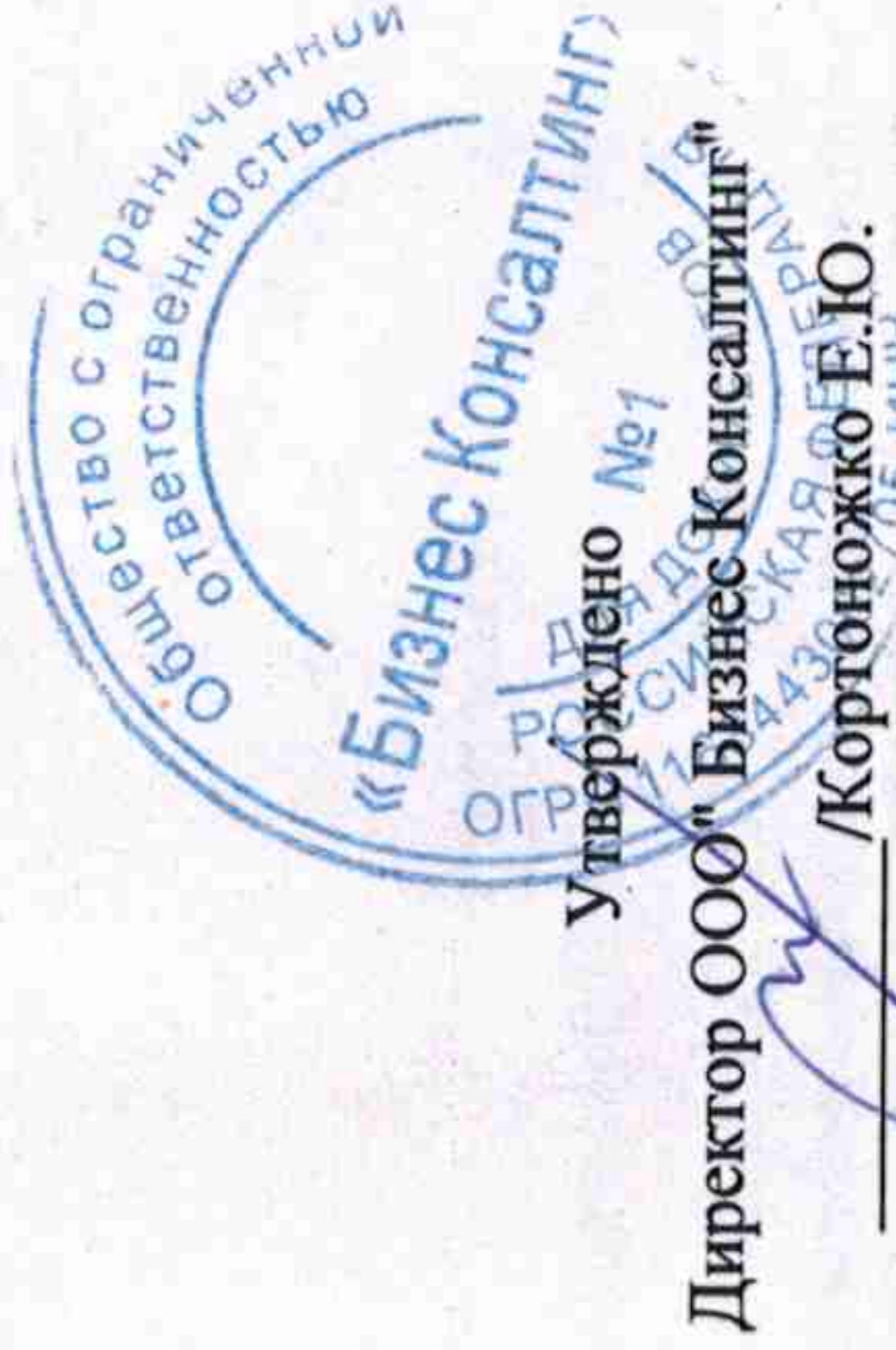
| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 200 | 6,5 | 5,4 | 28,7 | 189,4 | 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 | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 580 | 13,56 | 11,91 | 89,61 | 523,55 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,5 | 8,52 | 54-2з/2022н | 15,11 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 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 | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 171/2017м | 15 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-5хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 23,58 | 24,34 | 97,76 | 710,83 | | 161,11 |
| Всего за Понедельник | 1380,00 | 37,14 | 36,25 | 187,37 | 1234,38 | | |



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

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,25 | 7,50 | 28,70 | 215,30 | 54-22к/2022н | 20 |
| Блинчики со молоком стуженным 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 | 40 | 2,8 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 510 | 15,26 | 12,78 | 76,45 | 483,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з/2022н | 15,11 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200 | 5,1 | 5,78 | 18,5 | 146,42 | 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 | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 54-13хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 785 | 29,47 | 24,68 | 113,21 | 792,94 | | |
| Всего за Вторник | 1295 | 44,73 | 37,46 | 189,66 | 1276,24 | | 161,11 |



Согласовано: _____
 Директор * * *
 Утверждено №1 _____
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" _____
 Коргоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3/неделя 1: Среда | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 200 | 8,20 | 9,20 | 38,60 | 270,30 | 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 | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 530 | 15,30 | 13,50 | 75,49 | 487,84 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 60 | 1,12 | 6,60 | 3,40 | 77,50 | 54-9з/2022н | 20,11 |
| Суп гороховый | 200 | 3,39 | 5,90 | 10,84 | 110,02 | 54-25с/2022н | 16 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 16,73 | 11,30 | 25,40 | 270,22 | 288/2017м | 61 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 730 | 26,58 | 24,53 | 93,58 | 701,23 | | 161,11 |
| Всего за Среду | 1260,00 | 41,88 | 38,03 | 169,07 | 1189,07 | | |



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Коргоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 220 | 8,6 | 6,8 | 29,6 | 214 | 54-20к/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 | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 520 | 17,60 | 20,55 | 76,57 | 563,32 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 52/2017м | 15,11 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,60 | 3,96 | 6,90 | 74,00 | 54-1с/2022н | 16 |
| Котлеты мяскапустные из п/ф | 100 | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 | 77-6/2022 | 35 |
| Горошница | 150 | 8,87 | 3,73 | 33,80 | 204,00 | 54-21г/2022н | 15 |
| Компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 54-4хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 780 | 27,52 | 24,78 | 103,96 | 748,67 | | 161,11 |
| Всего за Четверг | 1300,00 | 45,12 | 45,33 | 180,53 | 1311,99 | | |



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

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5/неделя 1: Пятница | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3 | 10,1 | 27,6 | 234,5 | 54-24к/2022н | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 25 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 500 | 18,31 | 18,96 | 73,43 | 538,37 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 528 | 16,01 | 15,54 | 78,31 | 519,28 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,64 | 2,07 | 42,42 | 24/2017м | 15,11 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 5,12 | 5,78 | 10,86 | 115,58 | 54-10с/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 | 40 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,50 | 125/2017м | 20 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-5хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 26,09 | 25,09 | 85,15 | 677,39 | | 161,11 |
| Всего за Пятницу | 1300 | 44,40 | 44,05 | 158,58 | 1215,76 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 779,00 | 26,65 | 24,68 | 98,73 | 726,21 | | |



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

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| День 1/неделя 2: Понедельник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 200 | 5,71 | 5,80 | 43,46 | 248,88 | 54-16к/2022н | 20 |
| Блинчики со молоком сгущенным 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 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 510 | 13,08 | 11,08 | 91,21 | 516,88 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,5 | 8,52 | 54-2з/2022н | 15,11 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 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 | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 23,94 | 22,24 | 103,69 | 716,68 | | 161,11 |
| Всего за Понедельник | 1310 | 37,02 | 33,32 | 194,90 | 1233,56 | | |



Согласовано:

Директор

С.А. Бабкина



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174 | 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 | 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 | 590 | 14,65 | 14,86 | 76,10 | 501,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,64 | 2,07 | 42,42 | 24/2017м | 15,11 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 101/2017м | 16 |
| Плов из пшеницы | 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 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 730 | 21,96 | 22,10 | 98,50 | 683,72 | | |
| Всего за Вторник | 1320 | 36,61 | 36,96 | 174,60 | 1185,21 | | 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 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 9,80 | 7,50 | 24,70 | 205,50 | 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 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 500 | 18,90 | 21,25 | 71,87 | 556,02 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з/2022н | 15,11 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 5,12 | 5,78 | 10,86 | 115,58 | 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 | 31 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 54-13хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 27,32 | 25,49 | 99,28 | 735,55 | | |
| Всего за Среду | 1300 | 46,22 | 46,74 | 171,15 | 1291,57 | | 161,11 |



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет /Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 200 | 7,6 | 6,8 | 26,6 | 196 | 54-20к/2022 н | 20 |
| Пряник | 50 | 4,40 | 5,73 | 29,44 | 186,93 | п.г | 20 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 500 | 14,26 | 12,91 | 77,71 | 483,15 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,5 | 8,52 | 54-2з/2022н | 15,11 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200 | 5,1 | 5,78 | 18,5 | 146,42 | 54-7с/2022н | 16 |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5 | 105 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | 77-4/2022 | 46 |
| Горошница | 150 | 8,87 | 3,73 | 33,80 | 204,00 | 54-21г/2022н | 15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 785 | 32,62 | 23,33 | 118,01 | 811,56 | | |
| Всего за Четверг | 1285 | 46,88 | 36,24 | 195,72 | 1294,71 | | 161,11 |



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 7-11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3 | 10,1 | 27,6 | 234,5 | 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 | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 530 | 15,40 | 14,40 | 64,49 | 452,04 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 526,00 | 15,26 | 14,90 | 76,28 | 501,92 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|-------|
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 60 | 1,12 | 6,60 | 3,40 | 77,50 | 54-9з/2022н | 20,11 |
| Суп гороховый | 200 | 3,39 | 3,60 | 10,84 | 89,32 | 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 | 150 | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 | 128/2017м | 20 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-5хн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 800 | 25,05 | 25,13 | 85,28 | 668,11 | | |
| Всего за Пятницу | 1330 | 40,45 | 39,53 | 149,77 | 1120,15 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 783,00 | 26,18 | 23,66 | 100,95 | 723,12 | | |

| | | | | | |
|--|-----|----------------|------------|--------------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| <i>Среднее значение за завтрак</i> | | 15,63 | 15,22 | 77,29 | 510,60 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 20,30 | 19,27 | 23,07 | 21,73 |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| <i>Среднее значение за обед</i> | | 26,41 | 24,17 | 99,84 | 724,67 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 34,30 | 30,60 | 29,80 | 30,84 |
| <i>Среднее значение за день</i> | | 42,04 | 39,39 | 177,14 | 1235,26 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 54,60 | 49,86 | 52,88 | 52,56 |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | | Завтрак | 21,73 | 20-25% | |
| | | Обед | 30,84 | 30-35% | |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

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

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