

Согласовано

директор



Желева
Золотова О.К.

Директор ООО "



Утверждено
Кортоножко Е.Ю.

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

Сборник рецептур 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 рецептур 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 макроэлементов.

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

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО

Кортоножко, Е.Ю.

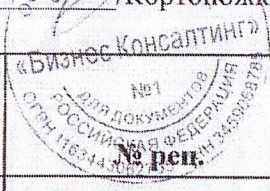
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	8,13	6,9	35,8	237,82	54-25к/2022н	20
Пряник	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	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	54-2з/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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	26,48	26,78	113,09	799,37		161,11
Всего за Понедельник	1580,00	43,52	40,39	219,46	1418,10		

Согласовано:
директор

Зотова О.В.

Утверждено
Директор ООО
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	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/2022г	20
Зефир ванильный	60	1,48	1,12	43,88	194,52	п.т	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	13,08	10,92	104,68	572,31		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022г	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022г	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/2022г	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	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	1465	46,01	38,19	235,53	1472,73		



Согласовано:

директор

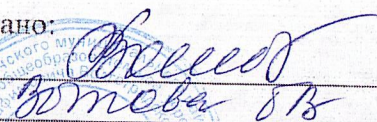
Зотова Е.Ю.

Утверждено
Директор ООО "Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	580	13,75	12,20	92,74	539,21		
Обед							
Консервы закусочные (зелёный горошек)	100	2,53	0,16	5,80	36,80	131/2017м	15,11
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	66
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	880	33,57	19,62	109,98	752,43		161,11
Всего за Среду	1460,00	47,32	31,82	202,72	1291,64		

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	«Бизнес Консалтинг» №1 для документации РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОГРН 110770002705 ИНН 3436083785	цена рубли
		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	54-20к/2022 н	25
Печенье топленое молоко	50	6,5	7,5	15,37	155	п.г	30
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	560	20,95	16,50	86,90	581,72		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,80	0,20	2,50	15,00	54-2з/2022н	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мяскокапустные 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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	30,44	23,22	114,94	790,78		161,11
Всего за Четверг	1470,00	51,39	39,72	201,84	1372,50		

Согласовано:

директор



Утверждено

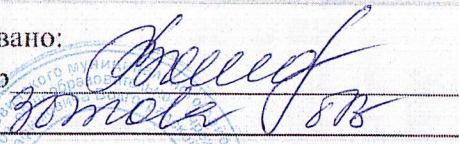
Директор ООО

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	«Бизнес Консалтинг» №1 РОССИЙСКИЙ №1 1183443062705 ИФНС	цена rubli
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: 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
Булочка Ромашка	60	7,03	8,01	48,70	295,00	п.т	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	550	20,72	21,11	109,70	711,72		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	15,11
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	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	180	3,64	7,13	25,17	189,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	29,11	24,33	98,68	739,68		161,11
Всего за Пятницу	1480	49,83	45,44	208,38	1451,40		

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 6/неделя 1: Суббота	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

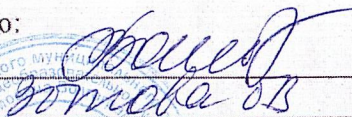
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	20
Зефир ванильный	60	1,48	1,12	43,88	194,52	п.т	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	11,24	8,82	128,10	634,06		
Итого за неделю в среднем завтрак	573	16	14	105	610		

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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
							161,11
Итого за Обед	930	26	24	118	793		
Всего за Суббота	1480	37,50	33,12	245,67	1426,90		
Итого за неделю в среднем обед	915,83	29,80	24,25	114,19	795,92		

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО

Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

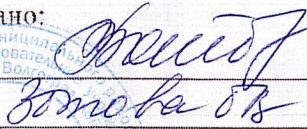
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	20
Булочка Ромашка	60	7,03	8,01	48,70	295,00	п.т	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	640	16,29	15,89	111,77	659,72		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	830	23,49	19,28	107,62	702,77		161,11
Всего за Понедельник	1470	39,78	35,17	219,39	1362,49		

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	25
Печенье топленое молоко	50	6,5	7,5	15,37	155	п.т	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	21,15	17,10	71,24	524,56		

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	100	2,00	0,33	10,16	25,16	133-2017м	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	31,54	28,26	121,34	839,15		161,11
Всего за Вторник	1480	52,69	45,36	192,58	1363,71		

Согласовано:

директор

 Утверждено
 Директор ООО "

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

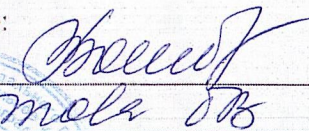
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	16,16	14,61	84,36	532,15		

Обед

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/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
Горошница	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	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 Среда	1465	52,78	40,31	219,68	1450,58		

Согласовано:

директор



 Утверждено
 Директор ООО "

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 пшенная 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
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	10
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	13,87	13,32	78,99	494,46		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	15,11
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
Картофельное пюре	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	25
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	27,14	20,70	97,32	685,16		161,11
Всего за Четверг	1530	41,01	34,02	176,31	1179,62		

Согласовано:

директор

Зотова О.В.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		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 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	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	630	15,19	13,41	96,71	571,97		
Обед							
Оовоци по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/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
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	920	27,79	26,79	110,86	796,85		
Всего за Пятница	1550,00	42,98	40,20	207,57	1368,82		161,11

Наименование блюда	Вс	Бюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ пер.	Цена руб/ли
			Б	Ж	У	12-18 лет			
День 6/неделя 1: Суббота									
	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

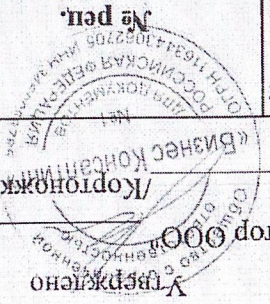
Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	20
Булочка Ромашка	60	7,03	8,01	48,70	295,00	п.т	25
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	550	16,79	15,71	132,92	734,54		
Итого за неделю в среднем завтрак	587	17	15	96	586		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з/2022н	15,11
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	16
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м	60
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	870	29,40	17,74	101,63	688,07		161,11
Всего за Субботу	1456,67	45,98	32,75	197,63	1274,30		
Итого за неделю в среднем обед	899,17	29,33	23,08	112,35	771,74		

Кортоложко Е.Ю.

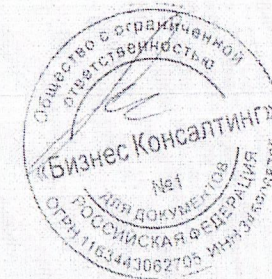


Директор

Сотисованов
Директор



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>		16,35	14,43	100,37	597,93
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		18,17	15,69	26,21	21,98
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>		29,56	23,67	113,27	783,83
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		32,85	25,72	29,57	28,82
<i>Среднее значение за день</i>		45,92	38,10	213,64	1381,76
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		51,02	41,41	55,78	50,80
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	21,98	20-25%	
		Обед	28,82	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 рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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