



Согласовано:

директор МКОУ

Большовская

СШ

[Handwritten signature]

Утверждено

Директор ООО

Жоргоножко Е.Ю.

**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"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2022г- 275с

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

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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:

директор

МКОУ

Большовская

СШ

Утверждено

Директор

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022н
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
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
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83	
Всего за Понедельник	1380,00	37,14	36,25	187,37	1234,38	161,11



Согласовано:

директор МКОУ

Большовская

СШ

Утверждено

Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/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	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	12,83	9,02	102,48	546,86		

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		161,11
Всего за Вторник	1285	42,30	33,70	215,69	1339,80		

...aroy

директор

53

Утверждено

Директор ООО "Остья"

Кортоножко Е.Ю.

№ пп.

Наименование блюда

Энергетическ

ая ценность

Пищевые вещества (г)

1

1

1

День 3/неделя 1: Среда

День 3/неделя 1: Среда

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Obed

Консервы закусочные (зелёный горошек)

Суп гороховый

Жаркое по домашнему

Компот из смеси сухофруктов

Утѣшительныи

Утеб ружано-шпелцини³

18

...а за Обед

15.11

54-25c/2022H

288/2017M

54-1xH/2022H

701/3010.

0106120E

1021010M

1916

1117,47

100

Согласовано:

директор



МКОУ

Большовская

СШ

Утверждено

Директор ООО "

«Бизнес-Кортножко Е.Ю.

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	25
Печенье топленое молоко	50	6,5	7,5	15,37	155	п.т	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	520	18,80	14,80	79,50	528,22		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-23/2022н	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясикапустные 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	27,12	21,30	100,50	701,51		
Всего за Четверг	1300,00	45,92	36,10	180,00	1229,73		161,11

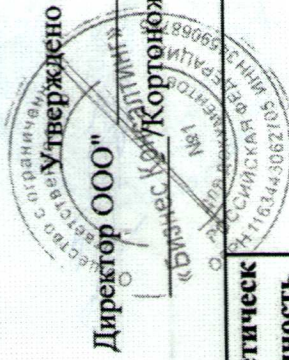


Согласовано:

директор МКОУ

Большовская

СШ



Утверждено

Директор ООО

«Бизнес-Корпорация»

Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	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	500	10,65	7,32	117,24	580,44		
Итого за неделю в среднем завтрак	526	14	11	94	530		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з/2022н	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/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
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	25,17	25,20	85,18	675,74		107,11
Всего за Пятницу	1300	36	33	202	1256		

Итого за неделю в среднем обед	779,00	26,50	22,71	98,07	705,37
--------------------------------	--------	-------	-------	-------	--------

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		13,51	10,59	94,38	530,14
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		17,54	13,41	28,17	22,56
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		26,50	22,71	98,07	705,37
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		34,42	28,75	29,27	30,02
Среднее значение за день		40,01	33,30	192,45	1235,51
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		51,96	42,15	57,45	52,57
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
				Норма	
		Завтрак	22,56	20-25%	
		Обед	30,02	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.