



Согласовано: _____
директор
МКОУ
Большовская
СШ

Утверждено

Директор ООО "Кортонжоко Е.Ю."

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

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

МКОУ
Большовская
СШ

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 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
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	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/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	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



Утверждено
 Директор ООО "Коргоножко Е.Ю."



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	580	13,75	12,20	92,74	539,21	3
Обед						
Консервы закусочные (зелёный горошек)	100	2,53	0,16	5,80	36,80	131/2017м
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м
Итого за Обед	880	33,57	19,62	109,98	752,43	3
Всего за Среду	1460,00	47,32	31,82	202,72	1291,64	161,11



Согласовано: _____
директор _____

МКОУ
Большовская
СШ

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубля
		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.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	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 мясосокапустные 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		

Кортоножко Е.Ю.

Obed

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		15,21	12,41	103,76	589,21
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		16,90	13,49	27,09	21,66
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		30,30	24,97	113,47	802,13
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,67	27,15	29,63	29,49
Среднее значение за день		45,51	37,38	217,23	1391,34
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		50,57	40,63	56,72	51,15
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00	2720,00
				Норма	
		Завтрак	21,66	20-25%	
		Обед	29,49	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 рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.