

Согласовано:

директор



И. А. Абрамзон

24.10.2024

Утверждено

Директор ООО "



Кортоножко 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 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

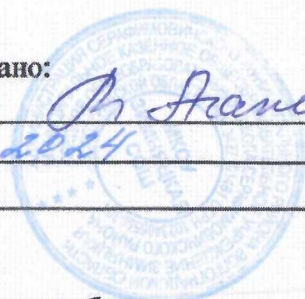
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано:

директор

24.10.2024



И. Афанасьев

Утверждено
Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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	9,37	9,25	25,87	264,25	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	18,28	15,96	96,44	645,16		
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
Биточки мясные	100	11,92	16,83	10,84	242,56	268/2017м	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	910	30,08	30,46	116,76	861,31		161,11
Всего за Понедельник	1560,00	48,36	46,42	213,20	1506,47		

Согласовано:

директор

24.10.2024

И. С. Акимов

Директор ООО

Утверждено

/Коргоножко 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 йодированный	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 рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	46
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	910	29,04	25,58	129,79	865,36		167,11
Всего за Вторник	1460	42,12	36,50	234,47	1437,67		

Согласовано:

директор

И. А. Ахмедов

24.10.2024



Директор ООО "

Утверждено

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 закулочные (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

24.10.2024

А. А. А. А. А.

Утверждено
Директор ООО

Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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	11,18	10,25	34,58	275,29	54-20к/2022 н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
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	550	20,08	16,75	81,41	558,51		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,80	0,20	2,50	15,00	54-2з/2022н	20,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясочакартофельные по-Хлыновски с соусом 100/50	150	12,74	9,90	17,78	211,18	54/2004л/54-3сс/2022н	40
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	960	33,25	20,46	126,96	825,26		161,11
Всего за Четверг	1510,00	53,33	37,21	208,37	1383,77		

Согласовано:

директор

О. А. Плещинская

24.10.2024

Директор ООО

Утверждено
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 "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	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	11,24	8,82	128,10	634,06		
Итого за неделю в среднем завтрак	2880	4	2	35	172		
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
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом 100/20	120	14,92	17,33	5,63	238,17	301/331/2017м	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	31,73	32,76	97,41	820,95		161,11
Всего за Пятницу	1480	43	42	226	1455		
Итого за неделю в среднем обед	918,00	31,53	25,78	116,18	825,06		

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>		15,29	12,93	100,67	589,85
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		16,98	14,05	26,29	21,69
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>		31,53	25,78	116,18	825,06
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		35,04	28,02	30,33	30,33
<i>Среднее значение за день</i>		46,82	38,71	216,85	1414,91
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		52,02	42,07	56,62	52,02
<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	21,69	20-25%	
		Обед	30,33	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.