Согласовано:

директор_____

_____

Утверждено

Директор ООО "_____"

_____/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 врзраста (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_____
_____

Утверждено
Директор ООО" _____"
_____ Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /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							
Капуста квашеная с маслом растительным	100	1,7	5	8,46	85,7	47/2017м	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**	**30,98**	**35,26**	**122,72**	**932,01**		**161,11**
Всего за Понедельник	**1560,00**	**49,26**	**51,22**	**219,16**	**1577,17**		

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 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкаяс 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 (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/2017м	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**	**28,67**	**25,52**	**127,66**	**854,03**		**167,11**
Всего за Вторник	**1460**	**41,75**	**36,44**	**232,34**	**1426,34**		

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 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)	№ 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							
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,10	8,26	92,80	52/2017м	20,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясокартофельные 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**	**33,93**	**26,36**	**132,72**	**903,06**		**161,11**
Всего за Четверг	**1510,00**	**54,01**	**43,11**	**214,13**	**1461,57**		

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 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							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	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**	**33,29**	**37,30**	**108,12**	**910,62**		**161,11**
Всего за Пятницу	**1480**	**45**	**46**	**236**	**1545**		
Итого за неделю в среднем обед	**918,00**	**32,09**	**28,81**	**120,24**	**870,43**		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Среднее значение за завтрак		**15,29**	**12,93**	**100,67**	**589,85**		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		**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		

Среднее значение за обед		32,09	28,81	120,24	870,43
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		35,65	31,32	31,39	32,00
Среднее значение за день		47,37	41,74	220,91	1460,28
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		52,64	45,37	57,68	53,69
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по проекту СанПиН 2020		***90,00***	***92,00***	***383,00***	***2720,00***
Распределение ЭЦ				**Норма**	
		Завтрак	**21,69**	**20-25%**	
		Обед	**32,00**	**30-35%**	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки " Новосибирский научно-

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

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