

Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Утверждено

Директор \_\_\_\_\_

Кортоножко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием 7-11 лет, для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием обучающихся 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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: 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 нормы 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 \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Утверждено

Директор ООО

«Кортонажжэ Е.Ю.»

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	7,5	7,4	28,7	211,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,56</b>	<b>13,91</b>	<b>89,61</b>	<b>545,55</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная с маслом растительным	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	15,11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	16
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>26,53</b>	<b>29,22</b>	<b>103,92</b>	<b>791,42</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1350,00</b>	<b>41,09</b>	<b>43,13</b>	<b>193,53</b>	<b>1336,97</b>		



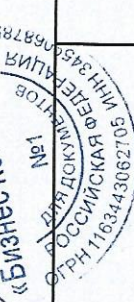
Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Утверждено \_\_\_\_\_  
Директор ООО "Солнечный ответ" \_\_\_\_\_

«Корпоративный Ю.»



Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,83</b>	<b>9,02</b>	<b>102,48</b>	<b>546,86</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/2017м	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Котлеты рубленные из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из пшопника	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>24,46</b>	<b>21,82</b>	<b>109,95</b>	<b>733,68</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1270</b>	<b>37,29</b>	<b>30,84</b>	<b>212,43</b>	<b>1280,54</b>		



Согласовано:

директор



Утверждено  
Директор ООО «Специализированная  
Обработка пищевых продуктов»  
Кортоинжикко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Завтрак**

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>11,70</b>	<b>9,90</b>	<b>83,09</b>	<b>471,64</b>		

**Обед**

Консервы закусовые (зелёный горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	131/2017м	15,11
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>27,16</b>	<b>18,03</b>	<b>93,68</b>	<b>645,83</b>		
<b>Всего за Среду</b>	<b>1260,00</b>	<b>38,86</b>	<b>27,93</b>	<b>176,77</b>	<b>1117,47</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Иванов

Директор ООО "Утверждено"

«Бизнес-Регистрация» 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	8,2	26,6	214,6	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,80</b>	<b>16,20</b>	<b>76,50</b>	<b>528,82</b>		

**Обед**

Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52/2017м	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясокноткартофельные по-Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	54/2004л/54-3сс/2022н	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,33</b>	<b>22,02</b>	<b>115,98</b>	<b>783,15</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1320,00</b>	<b>49,13</b>	<b>38,22</b>	<b>192,48</b>	<b>1311,97</b>		



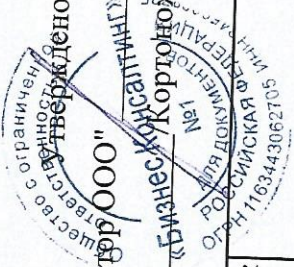
Согласовано:

директор

*А.А. Муссаев*

Директор ООО "Бизнес-Корпорация"

Бизнес-Корпорация Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: 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	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,65</b>	<b>7,32</b>	<b>117,24</b>	<b>580,44</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>526</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	<b>535</b>		

**Обед**

Консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
Снели куриные, с соусом сметанным с поматом 90/20	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017м	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,50</b>	<b>31,26</b>	<b>90,06</b>	<b>773,35</b>		
<b>сего за Пятницу</b>	<b>1316</b>	<b>42,21</b>	<b>42,53</b>	<b>183,84</b>	<b>1308,01</b>		<b>161,11</b>



Итого за неделю в среднем обед	772,00	27,40	24,47	102,72	745,49
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		13,71	11,27	93,78	534,66
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		17,80	14,27	28,00	22,75
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		27,40	24,47	102,72	745,49
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		35,58	30,97	30,66	31,72
<i>Среднее значение за день</i>		41,10	35,74	196,50	1280,15
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		53,38	45,24	58,66	54,47
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>					
<b>Распределение ЭЦ</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00
				Норма	
		Завтрак	22,75	20-25%	
		Обед	31,72	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 образования науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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