

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Ясавенской СШ

Мещенин А.В.



Директор ООО "Клетско-Ясавенская СШ"

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 бюджета 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.

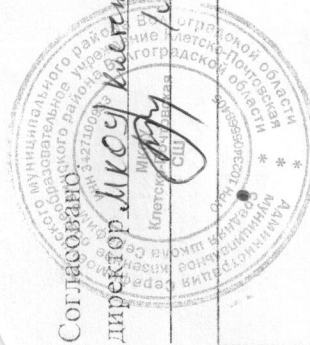
Утверждено
Директор ООО "_____"
_____ Картоножко Б.Ю.

Кортоножко Е.Ю.

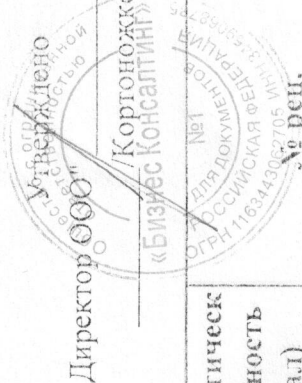
№ рец.

№ 1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 1163443062705
Мин. 3.09.06878

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 1: Понедельник						
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	8,13	6,9	35,8	237,82	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3
Итого за _Завтрак	650	17,04	13,61	106,37	618,73	
Обед						
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	18
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	35
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
Итого за Обед	930	27,38	31,58	119,04	870,07	
Всего за Понедельник	1580,00	44,42	45,19	225,41	1488,80	168,89



Согласовано
директор МКОУ «Клетское-Токмакское с/п



Директор ООО "Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена руб/л
		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 (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
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	32,56	27,21	128,72	889,09		168,89
Всего за Вторник	1465	45,64	38,13	233,40	1461,40		

Согласовано:

директор *МКОУ Клетско-Почтовская СШ*

Иванов А.В.

Директор ООО

«Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 3/неделя 1: Среда							

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 закусовые (зелёный горошек)	100	2,53	0,16	5,80	36,80	131/2017м	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	18
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		168,89
Всего за Среду	1460,00	47,32	31,82	202,72	1291,64		

Согласовано:

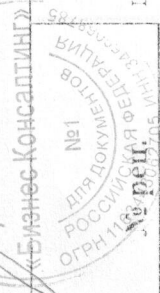
директор МКОУ Клетско-Покровской СШ

Иванович А.В.И.

Утверждено

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
		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.Г	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

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,27	92,94	54/2017м	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	18
Котлеты мясосоковые из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	35
Горохница	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	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	31,11	29,02	120,71	868,72		168,89
Всего за Четверг	1470,00	52,06	45,52	207,61	1450,44		

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Почтовской СШ

Мещеряков А.В.

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

«Гизнес Консалтинг»

Утверждено

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена руб.
		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 йодированный	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	578	15	12	104	589		

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,71	4,70	14,53	111,66	101/2004л	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	18
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	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	30	33	109	858		168,89
Всего за Пятницу	1480	41	41	237	1492		
Итого за неделю в среднем обед	913,00	30,85	27,99	117,53	847,66		