

Согласовано:

директор _____

Директор ООО

Утверждено

/Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 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 общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 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 №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 _____

Директор ООО "_____"

«Бизнес-корпоринг»
Утверждено Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 / неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022г	20
Пирог	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/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	580	13,56	11,91	89,61	523,55		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (отурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022г	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	18
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022г/ 331/2017м	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/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83		168,89
Всего за Понедельник	1380,00	37,14	36,25	187,37	1234,38		

Согласовано:
директор _____

Директор ООО "Бизнес-консалтинг"

«Бизнес-консалтинг»
Корпоративно-жизненно-ответственное общество с ограниченной ответственностью
Утверждено
Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022г	20
Блинчики со молоком слоеными 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022г	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	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	29,47	24,68	113,21	792,94		168,89
Всего за Вторник	1295	44,73	37,46	189,66	1276,24		

Директор:

«Бизнес Консалтинг»
/Кортоножк

Кротова Е.Ю.

11

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб.
		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	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		
Обед							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022н	20,89
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	26,58	24,53	93,58	701,23		
Всего за Среда	1260,00	41,88	38,03	169,07	1189,07		168,89

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Утверждено

Общество с ограниченной ответственностью

«Бизнес Консалтинг»

№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Мин.здрав.соц.разв.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рублей
		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	6,8	29,6	214	54-20к/2022 н	20
Печенье топлёное молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-21н/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	520	17,60	20,55	76,57	563,32		
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52/2017м	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	18
Котлеты мясосоусные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	27,52	24,78	103,96	748,67		
Всего за Четверг	1300,00	45,12	45,33	180,53	1311,99		168,89

Согласовано:

директор _____

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 для документов РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИННОВАЦИОННОГО БИЗНЕСА	цена руб/ли
		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 молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022г	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	18,31	18,96	73,43	538,37		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	18
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	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/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	26,09	25,09	85,15	677,39		168,89
Всего за Пятницу	1300	44,40	44,05	158,58	1215,76		

Согласовано:

Директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнесконсалтинг" /Кортоножко Е.Ю.
" _____

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсц.	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День 6/неделя 1: Суббота	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/2022г	20
Блинчики со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		
Итого за неделю в среднем завтрак	525	16	15	80	519		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022г	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	18
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/331/2017г	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	23,94	22,24	103,69	716,68		
Всего за Суббота	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		168,89
Итого за неделю в среднем обед	782,50	26,20	24,28	99,56	724,62		

Директор

Утверждено

Директор ООО:

Общественный
ответственный
/Копия/

«Бизнесконсалтинг»

№ 1
ФЕДЕРАЦИЯ
ДОКУМЕНТОВ
РОССИИ
№ 16344306270
№ 16344306270
№ 16344306270

Наименование б/люда	Вес б/люда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Кашиа Молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	18
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,50	683,72		
Всего за Понедельник	1320	36,61	36,96	174,60	1185,21		168,89

Согласовано:

директор _____

Директор ООО

Карюножко Е.Ю.

«Бизнес Консалт»

Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества (г)

Энергетическая
ценность
(ккал)

№ рец.

цена рубля

День 2 /неделя 2: Вторник

7-11 лет

Б

Ж

У

7-11 лет

7-11 лет

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром

200

9,80

7,50

24,70

205,50

54-22к/2022н

20

Печенье топленое молоко

40

5,2

6

12,3

124

п.т

20

Масло порциями

10

0,1

7,25

0,14

66,1

14/2017м

15

Чай с лимоном

200

0,30

0,00

10,58

43,52

54-3тн/2022н

10

Хлеб пшеничный йодированный

50

3,5

0,5

24,15

116,9

701/2010м

3

Итого за завтрак

500

18,90

21,25

71,87

556,02

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)

60

0,70

0,10

2,30

12,80

54-3з/2022н

20,89

Суп крестьянский с крупой

200

5,12

5,78

10,86

115,58

54-10с/2022н

18

Тфтели "Оригинальные" из п.ф с соусом

120

10,66

13,78

3,98

182,58

77-5/2022/54-3с/2022н

31

100/20

Макаронные изделия отварные с маслом

150

5,40

4,90

32,80

196,80

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

30

1,68

0,33

14,82

68,97

702/2010м

3

Итого за Обед

800

27,32

25,49

99,28

735,55

Всего за Вторник

1300

46,22

46,74

171,15

1291,57

168,89

Согласовано:

директор _____

Директор ООО "Бизнес-Консалтинг" _____

Утверждено _____

«Бизнес-Консалтинг»
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ИНН 3450068785

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	14,26	12,91	77,71	483,15		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	18
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	46
Горохница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21т/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	32,62	23,33	118,01	811,56		
Всего за Среда	1285	46,88	36,24	195,72	1294,71		168,89

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ документа для документирования в соответствии с ГОСТ Р 51801-2010	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 5 / неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022г	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	338/2017г	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	3
Итого за Завтрак	580	13,56	11,91	89,61	523,55		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022г	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022г	18
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022г/ 331/2017г	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017г	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	25,14	24,46	100,91	724,63		168,89
Всего за Пятница	1380,00	38,70	36,37	190,52	1248,18		

Согласовано:

директор _____

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
директор ООО
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 6/неделя 1: Суббота	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
Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80	399/2017м	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	510	12,00	8,76	95,47	508,72		
Итого за неделю в среднем завтрак	535	15	14	79	504		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,35	14,30	91,33	595,11		168,89
Всего за Субботу	1265,00	39,14	28,32	170,54	1099,27		
Итого за неделю в среднем обед	774,17	26,07	22,47	98,89	703,11		

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		15,16	14,41	79,83	511,52
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,68	18,24	23,83	21,77
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		26,13	23,37	99,22	713,87
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,94	29,59	29,62	30,38
Среднее значение за день		41,29	37,78	179,06	1225,39
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		53,63	47,82	53,45	52,14
Полнотелость в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	21,77	20-25%	
		Обед	30,38	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги 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 науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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