

Согласовано:

Директор _____

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 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.

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 2.3./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 №2

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

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

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."
"Бизнес Консалтинг"

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ документа № 1 Российская Федерация № 116344305 МНН 3459068785	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	8,13	6,9	35,8	237,82	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	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за Завтрак	650	17,04	13,61	106,37	618,73		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-23/2022г	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	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	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/2022г	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	930	26,48	26,78	113,09	799,37		
Всего за Понедельник	1580,00	43,52	40,39	219,46	1418,10		168,89

Составлено:
Директор _____

Директор ООО

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Капша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022г	20
Бличики со молоком ступенным 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	560	15,51	14,68	78,65	508,75		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022г	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	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	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/2022г	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	915	32,93	27,27	130,85	900,42		
Всего за Вторник	1475	48,44	41,95	209,50	1409,17		168,89

Согласовано:
директор _____

Директор ООО

Утверждено
отдел снабжения

Корпоративный
№ 3/НС/2022

№ 1
СССР
ФЕДЕРАЦИЯ
ИНН 34/50088785

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	Б	Ж	У	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	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	580	17,35	15,80	85,14	555,41		

Обед

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н	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	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	880	32,91	30,46	109,78	844,73		
Всего за Среда	1460,00	50,26	46,26	194,92	1400,14		168,89

Согласовано:
директор _____

Директор ООО "Коргоножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/ли
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	260	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022 н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порцирами	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	19,75	22,25	83,97	616,82		

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,27	92,80	52/2017м	20,89
Пш из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	18
Котлеты мясосокапустные 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	54-21т/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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	31,11	29,02	120,71	868,58		168,89

Согласовано:
директор _____

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

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/ли
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	

Завтрак

Капля молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022г	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017г	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	701/2010г	3
Итого за завтрак	550	20,38	21,48	80,33	596,99		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017г	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	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	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017г	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	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	3
Итого за Обед	930	28,94	30,17	98,30	789,05		
Всего за Пятницу	1480	49,32	51,65	178,63	1386,04		168,89

Согласовано:
Директор _____

Утверждено

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
День 6/неделя 1: Суббота	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 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/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		
Итого за неделю в среднем завтрак	577	17	17	89	578		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	960	28	25	132	862	702/2010м	168,89
Всего за Суббота	1520	41,61	37,21	234,46	1432,31		

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
День 1 /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	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	54-45тн/2022н	6
Итого за завтрак	640	15,95	16,26	82,40	544,99		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	830	23,32	25,12	107,24	752,14		
Всего за Понедельник	1470	39,27	41,38	189,64	1297,13		168,89

Согласовано:

Директор _____

Утверждено

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

"

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет		
	12-18 лет				12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022г	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	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	19,95	22,85	68,31	559,66		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022г	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022г	18
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	35
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/2022г	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	930	30,70	28,09	115,01	835,29		
Всего за Вторник	1480	50,65	50,94	183,32	1394,95		168,89

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО "

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	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	54-45тн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	16,16	14,61	84,36	532,15		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (отурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	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	46
Горохница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	915	36,62	25,70	135,32	918,43		
Всего за Среда	1465	52,78	40,31	219,68	1450,58		168,89

Согласовано:

Директор _____

Утверждено

Директор ООО "Кортножко Е.Ю."

"



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б	Ж	У			
День 4 /неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022г	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/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		

Обед

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022г	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/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	36
Картофельное пюре	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	25
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	27,84	31,54	99,09	792,93		
Всего за Четверг	1530	45,31	48,46	170,48	1303,59		168,89

Директор.

Директор ООО "Ограниченное
Общество с ограниченной
ответственностью"
Кортоножко Е.Ю.

Кортоножко Е.Ю.

—

[illegible]

Овощи по сезону в нарезке (отурец)							
	100	0,8	0,2	2,5	15	54-23/2022н	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	18
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44		
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	171/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	54-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3
Итого за Обед	920	27,79	26,79	110,86	796,85	702/2010м	3
Всего за Пятница	1550,00	42,98	40,20	207,57	1368,82		168,89

Согласовано:

директор _____

Утверждено

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	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
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	560	12,59	10,26	106,33	562,34		
Итого за неделю в среднем завтрак	588	16	16	85	547		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з/2022н	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	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	870	29,40	17,74	101,63	688,07		
Всего за Субботу	1458,33	45,62	33,46	186,55	1235,03		168,89
Итого за неделю в среднем обед	899,17	29,28	25,83	111,53	797,29		

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		16,75	16,23	87,17	562,41
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		18,61	17,64	22,76	20,68
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		29,67	26,94	114,52	820,64
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		32,96	29,29	29,90	30,17
Среднее значение за день		46,42	43,17	201,69	1383,05
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		51,57	46,92	52,66	50,85
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Завтрак		20,68	20-25%	
	Обед		30,17	30-35%	

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

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания" предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.