

Согласовано:

директору МКОУ Огрозекинская сш

И. В. Вьюкова

09.01.2015 г.

Утверждено

Директор ООО

/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 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 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.



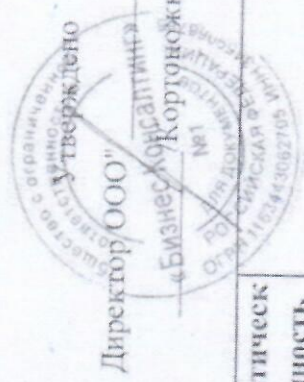
Согласовано: М.М. Дроздинская
директор М.М. Дроздинская
МКОУ В.В. Курякова
ОГБОУ СПО «Витебский колледж профессионального образования»

Директор ООО "Утверждено"
«Бизнес-консалтинг»
Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ респ.	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/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	54-45н/2022н	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 (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/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	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 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: Мин. здравоохранения РБ
Директор Мин. здравоохранения РБ
Бирюкова

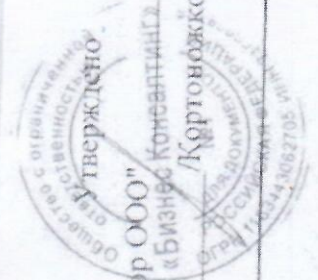


Директор ООО "Бизнес-консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		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/2022н	20
Блины со молоком сгущенным 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	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/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	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/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	29,47	24,68	113,21	792,94		
Всего за Вторник	1295	44,73	37,46	189,66	1276,24		168,89



Согласовано: М.М. Баранов
директор Министерства сельского хозяйства



Директор ООО "Бизнес Консультинг"
Кортовожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		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 Среду	1260,00	41,88	38,03	169,07	1189,07		168,89

Согласовано
 директор МКОУ Орохонинский АИ
 Бурякова

Утверждено
 директор ООО "Орхидея"
 Короткожо Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубля
		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 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 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	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 мясокрупные 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		168,89
Всего за Четверг	1300,00	45,12	45,33	180,53	1311,99		

Согласовано

директор *МКОУ Орловский с/п*
В.В. Винокова

Директор ООО "Кортоджо Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 6/неделя I: 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 со молоком стуженным 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	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	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	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	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/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	23,94	22,24	103,69	716,68		168,89
Всего за Суббота	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		
Итого за неделю в среднем обед	782,50	26,20	24,28	99,56	724,62		

Согласовано:

директор *МКУЗ Орочонкинской см*
Н.В. Бурякова

Утверждено

Директор ООО *МКУЗ Орочонкинской см*
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша 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 МКОУ Ореховинской ш
Д.В. Бурякова

Утверждено
Директор ООО
Коржунюк Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: 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	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	54-3гн/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
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из пивоварки	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		168,89
Всего за Вторник	1300	46,22	46,74	171,15	1291,57		

Согласовано:

директор *МКОУ Орловкинского с/п*
Д.А.В. Вирюкова

Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

День 3/неделя 2: Среда

7-11 лет

7-11 лет

7-11 лет

7-11 лет

№ реп.

цена рубль

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 нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/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
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	32,62	23,33	118,01	811,56		168,89
Всего за Среда	1285	46,88	36,24	195,72	1294,71		

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

Согласовано
директор *МКОУ Ореховинской с/п*
Н.А. Вурьякова

Утверждено
Директор ООО
Кореножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубл
		Б	Ж	У		
День 4 /неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/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	15,40	14,40	64,49	452,04		
Итого за неделю в среднем завтрак	526,00	15,26	14,90	76,28	501,92		

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	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	18
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	36
Картофельное опоре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	25
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/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	25,05	25,13	85,28	668,11		
Всего за Четверг	1330	40,45	39,53	149,77	1120,15		168,89



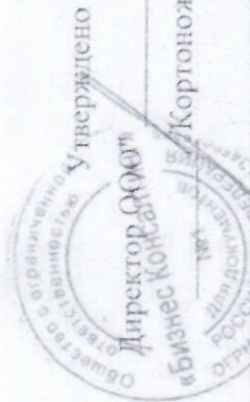
Согласовано
директор А.В. Бирюкова

Утверждено
Директор ООО "Кортеножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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.г	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	54-23/2022г	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 МКОУ «Орловский с/пк»
 В.В. Вурикова



«Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		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 с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80	399/2017г	25
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	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/2022г	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017г	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017г	60
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	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
Потребность 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. 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 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.