

Согласовано:
директор _____



Директор ООО "Питание"
Коргоножко Е.Ю.

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

с

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 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.: Учебно-издательский центр "Дельта", 2004. - 640с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Суржихин 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".



Согласовано:

 директор

№1 Директор ООО "Питание"
 * ИНН 3460013000 / Кортоножко Е.Ю.
 * ОГРН 1213403000000

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2		Б	Ж	У								

Неделя 1/ День 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
399/2017м	Блишечки с молоком стученым 50/20	38	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	17,70	20,55	13,32	14,73	90,68	104,36	553,4	635,21

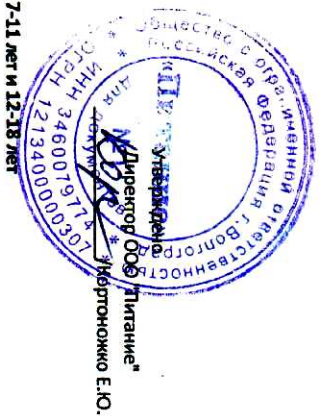
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	45	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
п.т	Йогурт	30	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	11	11	50	50
	Итого	177	800	940	27,44	33,75	23,77	30,87	115,54	128,3	784,21	923,79
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

 Директор



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. Ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1		2										

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022ч	Каша "Дружба" молочная с мя смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017м	Бутерброд с сыром	21	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2ч/2022ч	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,05	17,55	20,06	22,75	73,18	79,21	540,21	595,38
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-21,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022ч	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная на п/ф высокой степени готовности с соусом 100/20	40	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сч/2022ч	Каша рисовая с соусом 100/20	25	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4чч/2022ч	Компот из яблок	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	177	760	850	24,95	27,52	23,99	28,71	111,81	127,58	761,53	876,11
	Итого		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Мортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2													

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
П.Т		20	45	45	5,1	5,1	5,1	5,1	16,1	16,1	130,7	130,7
14/2017м	Масло порциями	8	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		505,0	555,0	19,1	21,3	18,8	20,3	85,0	93,5	582,3	638,7
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/3/2022н/331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом 100/20	40	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
54-21г/2022н	Горошница	15	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	177	820	950	26,61	30,17	25,52	28,19	119,9	134,5	818,2	918,2
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	818-952



Согласовано:
директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет		
								7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2														

Неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Завтрак		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
								7-11 лет	12-18 лет					
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98		
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	17	40	40	5,08	4,60	0,28	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	19,32	96,52	96,52		
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
п.т	батончик "Бон Тайм"	15	20	20	3,2	3,2	3,9	3,9	16,1	16,1	112,3	112,3		
	Итого		500,0	550,0	19,4	21,4	22,4	22,4	83,2	92,5	586,9	660,1		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Обед		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
								7-11 лет	12-18 лет					
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10		
53-3с/2022н	Расольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64		
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87		
331/2017м	Макароны отварные с маслом	13	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16		
54-4жн/2022н	Компот из яблок	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
	Итого	177	770	860	26,23	28,67	23,80	26,03	114,01	128,16	774,2	860,3		
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двукратовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ День 6

№	Наименование	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, сахаром и маслом	20	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
399/2017м	Блинные с повидлом 50/20	38	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	15,67	18,31	16,51	19,11	79,42	90,97	528,95	612,11
	Норма загрузки по СанПиН 209-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

№	Наименование	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	45	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1м/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	177	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	Норма обеда по СанПиН 309-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Обед



Согласовано:
директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 1/ день 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
3/2017м	Бутерброд с сыром	21	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-4тп/2022н	Чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		500	550	20,35	22,57	15,93	17,33	85,28	93,78	568,56	624,94
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	23	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	20	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
171/2017м	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4хп/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	177	700	820	26,77	28,69	20,78	23,17	117,1	127,5	768,4	840,7
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Обед

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Короножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения детсадовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 8

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Батончик "Супер"	21	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133
14/2017м	Масло поручини	8	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500,0	550,0	19,3	21,4	19,2	20,5	83,6	92,4	581,4	636,8
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-Ас/2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	13	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		177	810	940	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано: _____
 директор _____
 Утверждено _____
 директор ООО "Питание" _____
 Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2														

Неделя 1/ день 9

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Завтрак		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность
				7-11 лет	12-18 лет											
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	268,25	337,99					
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	17	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00					
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52					
54-2м/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32					
п.т	"Чоко Пай"	15	30	2,2	2,2	3,65	3,65	18,9	18,9	117,25	117,25					
	Итого		510,0	18,9	21,0	19,7	22,4	83,5	92,2	587,3	657,1					
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	154-19,25	18-22,5	158-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680					

Обед

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Обед		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность
				7-11 лет	12-18 лет											
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7					
54-23с/2022н	Свекольник со сметаной	20	200	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2					
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	35	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13					
125/2017м	Картофель отварной	19	150	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189					
54-1км/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81					
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52					
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94					
	Всего	177	795	26,91	29,40	28,85	33,58	107,88	121,01	805,5	911,5					
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952					

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Неделя 1/ День 10

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
	Фрукт свежий (яблоко)	25	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого			540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680
Обед												

71/2017М	Овоши в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-200/2022И	Суп картофельный с рыбой	20	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017М	Рагу с птицей	53	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4кч/2022И	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 И	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010И	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
п.г	Молург	100	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	11	11	50	50
Итого		177	850	990	29,07	34,57	20,4	25,24	111,66	121,64	744,8	849,9
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
Итого за весь период			5 095,00	5 635,00	180,04	213,67	174,75	196,78	819,76	920,09	5 569,95	6 279,72
Среднее значение за период			509,5	563,5	18,00	21,37	17,48	19,68	81,98	92,01	557,00	627,97
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Итого за весь период			7705	8925	263,68	302,13	242,95	290,47	1122,7	1251,172	7741,33	8855,1
Среднее значение за период			770,5	892,5	26,368	30,213	24,295	29,047	112,27	125,1172	774,133	885,51
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродуктформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022-275с

