



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовое горячее питание
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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурехин 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:

директор

А.С. Московкин



Утверждено

Директор ООО "Питание"

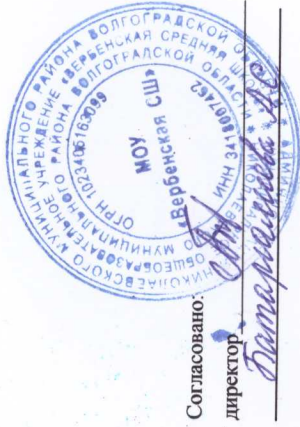
А.С. Московкин

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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	5,3	5,4	28,7	184,6	54-25к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	24
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	590	14,65	14,56	79,50	512,09		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	25
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	25
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	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	24,14	24,45	102,70	733,82		200
Всего за Понедельник	1400,00	38,79	39,01	182,20	1245,91		



Согласовано: Г.А. Гаврилова
директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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	25
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	32
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
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	25
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	25
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	54-13жн/2022н	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	795	30,03	24,79	118,15	815,93		200
Всего за Вторник	1305	45,29	37,57	194,60	1299,23		



Согласовано:

директор:

В.А. Мухоморова



Утверждено

Директор ООО "Питание"

А.А. Москвитин

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/2022г	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	20
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017г	25
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022г	25
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017г	67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	4
Итого за Обед	740	26,62	21,68	97,19	689,14		200
Всего за Среду	1270,00	41,92	35,18	172,68	1176,98		



Согласовано:
директор

Батракина А.С.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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	25
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	16
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	508	15,20	21,15	79,27	569,92		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	25
Шти из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	25
Котлеты мясокнупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	36
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	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	790	27,68	21,41	105,44	724,50		200
Всего за Четверг	1298,00	42,88	42,56	184,71	1294,42		



Согласовано:
директор
Г.И.Иванова А.С.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Г.И.Иванова А.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	24
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	19,25	23,86	86,30	638,79		
Итого за неделю в среднем завтрак	530	15,93	17,17	79,40	538,39		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	25
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	25
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	35
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	26,75	21,66	90,32	670,76		200
Всего за Пятницу	1320	46,00	45,52	176,62	1309,55		
Итого за неделю в среднем обед	789,00	27,04	22,80	102,76	726,83		



Согласовано: А.С. Матвейкина
директор



Утверждено: А.С. Матвейкина
Директор ООО "Питание"
/Московский СС

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		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 "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	25
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	33
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	25
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	25
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	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	24,62	25,87	109,20	773,57		200
Всего за Понедельник	1320	37,70	36,95	200,41	1290,45		



Согласовано
директор

Подпись



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/

Московский

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		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 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	24
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
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	10
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (отурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	25
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	740	22,40	18,69	102,87	672,81		200
Всего за Вторник	1330	37,05	33,55	178,97	1174,30		

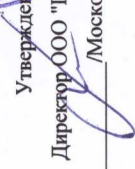


Согласовано: _____
директор _____

Утверждено: _____
Директор ООО "Питание" _____
/Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		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 овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	25
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	15
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	16
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	510	14,60	15,35	86,87	545,72		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	25
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	25
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	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	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	27,88	25,60	104,22	758,54		
Всего за Среду	1320	42,48	40,95	191,09	1304,26		200

Согласовано: 
 директор 

Утверждено: 
 Директор ООО "Питание" 

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	24
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	10
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	18,55	20,56	85,30	600,29		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	25
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	25
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	35
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	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	795	33,30	26,96	123,52	868,45		200
Всего за Четверг	1305	51,85	47,52	208,82	1468,74		



директор

Утверждено*

№1
для

№1
дл

№1
для

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубл
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
Каша молочная пшениная 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	20
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	15
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	530,00	15,26	15,25	80,79	523,28		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	25
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	25
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	40
Картофель отварной на молоке	150	4,50	5,60	26,60	137,70	127/2017м	24
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	26,27	19,16	95,12	620,42		200
Всего за Пятницу	1340	41,67	33,56	159,61	1072,46		
Итого за неделю в среднем обед	793,00	26,89	23,26	106,99	738,76		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		15,59	16,21	80,10	530,84
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20,25	20,52	23,91	22,59
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		26,97	23,03	104,87	732,79
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		35,02	29,15	31,31	31,18
<i>Среднее значение за день</i>		42,56	39,24	184,97	1263,63
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		55,28	49,67	55,22	53,77
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ	Норма				
	Завтрак	22,59 20-25%			
	Обед	31,18 30-35%			

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур 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 макроутириентов.

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

