



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовое горячее питание
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше,
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 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

С.С. Московкин



Директор ООО «Питание»
/Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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	6,5	6,9	35,8	230,6	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	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за Завтрак	660	17,70	16,26	96,26	604,85		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	25
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	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	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/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	27,04	26,89	118,03	822,36		200
Всего за Понедельник	1600,00	44,74	43,15	214,29	1427,21		



Согласовано:
директор

Павлова А.С.



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	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	54-3тн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
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/2022н	25
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	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	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/2022н	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	925	33,49	27,38	135,79	923,41		200
Всего за Вторник	1485	49,00	42,06	214,44	1432,16		



Согласовано:
директор *Д.С.*

Утверждено
Директор ООО «Питание»
/Московкин С.С./

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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	20
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	12
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							
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	25
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	25
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м	67
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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	890	32,60	25,57	112,57	809,32		200
Всего за Среду	1470,00	49,95	41,37	197,71	1364,73		



Согласовано:
директор

Директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московский С.С./

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	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	10,75	8,5	37	267,5	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	538	17,35	22,85	86,67	623,42		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	25
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	25
Котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	36
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	920	31,00	23,23	119,08	808,77		200
Всего за Четверг	1458,00	48,35	46,08	205,75	1432,19		



Согласовано:
директор

А.С. Петров



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	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/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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	570	22,38	26,48	98,03	720,79		
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,06	19,21	88,95	602,64		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	25
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	25
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	35
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	125/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	29,67	24,44	103,62	762,67		200
Всего за Пятницу	1510	52,05	50,92	201,65	1483,46		
Итого за неделю в среднем обед	923,00	30,76	25,50	117,82	825,31		



tema: marea de

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У				
День 1/неделя 2: Понедельник	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		25
Блинчики со молоком сгущенным 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	560	13,67	12,58	102,07	570,50			
Обед								
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м		25
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	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	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		15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м		4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м		4
Итого за Обед	940	27,02	30,31	124,26	876,53			200
Всего за Понедельник	1500	40,69	42,89	226,33	1447,03			



Согласовано:
директор

А.С. Давыдова



Утверждено
Директор ООО «Питание»
/Московкин С.С./

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27/к/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	640	15,95	16,26	82,40	544,99		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-23/2022н	25
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	840	23,68	19,33	110,43	714,43		200
Всего за Вторник	1480	39,63	35,59	192,83	1259,42		



Согласовано:
директор
Д.А. Давыдова

Утверждено
Директор ООО "Питание"
А.С. Москвитин

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

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	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/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	560	15,65	16,95	83,31	549,36		

Обед

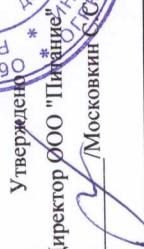
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	25
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	25
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	31,26	28,20	119,95	858,28		200
Всего за Среду	1500	46,91	45,15	203,26	1407,64		



Согласовано: *С.А. Ратова*
 директор

Утверждено: *С.А. Ратова*
 Директор ООО "Питание" /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	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	560	20,45	22,26	91,95	649,29		
Обед							
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	25
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	25
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	35
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	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	925	37,38	31,61	141,21	997,12		200
Всего за Четверг	1485	57,83	53,87	233,16	1646,41		



Согласовано: _____
директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	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	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		
Итого за неделю в среднем завтрак	584,00	16,64	16,99	86,22	564,96		

Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	25
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	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	180	5,40	6,71	31,91	208,00	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	28,89	21,26	108,28	737,52		200
Всего за Пятиницу	1540	46,36	38,18	179,67	1248,18		
Итого за неделю в среднем обед	917,00	29,65	26,14	120,83	836,78		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		17,35	18,10	87,59	583,80
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,28	19,68	22,87	21,46
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		30,20	25,82	119,32	831,04
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,56	28,07	31,15	30,55
Среднее значение за день		47,55	43,93	206,91	1414,84
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		52,83	47,75	54,02	52,02
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ	Норма				
	Завтрак				
	Обед				

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" с содержанием хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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