



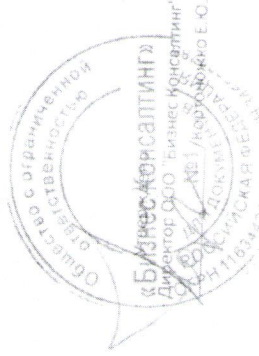
### 5-ти дневное меню для обеспечения перспективного меню

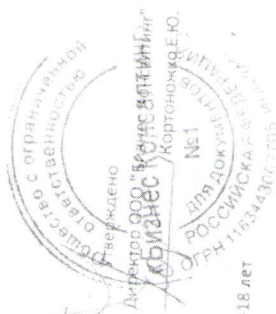
### Перспективное меню двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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 культурных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлинформ, 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".

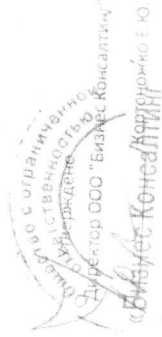




5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п	№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес, блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал				
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет			
Неделя 1 / день 1													
				завтрак									
181/2017м		Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	9,67	10,99	26,88	33,60	199,67	269,91
п.т		Конфеты "Белая черемуха"	7	30	30	4,2	4,2	8	8	21,75	21,75	175,8	175,8
701/2010м		Хлеб пшеничный	5	50	60	3,95	4,74	0,50	0,60	24,15	28,98	120,65	144,78
54-Эп/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	540	16,48	18,39	18,17	19,59	83,36	94,91	539,64	634,01
		Резерв на непредвиденные расходы 20% 25%		100	550	15,4	19,25	18,23	19,23	15,8	19,72	15,23	15,23
										87,83	76,85	410,58	544,680

70/71/2017м	№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес, блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал				
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет			
Обед													
70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	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	6,65	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
243/2017м		Сосиски отварные с соусом красным 60г/30	25	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
203/2017м		макаронь отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	156,80	236,16
54-1кп/2022н		Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м		Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
		Итого		790	910	24,6	27,35	24,56	27,02	122,78	134,63	809,72	889,68
		Резерв на непредвиденные расходы 20% 25%		100	600	3,1	3,1	23,7	23,7	134,6	134,6	816,652	816,652



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

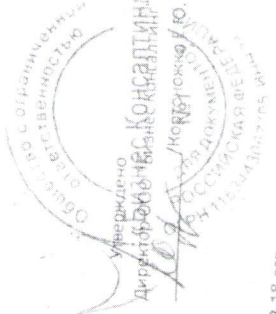
№ рецептурной группы	Наименование блюда	век блюда			Пищевые вещества/100 г			Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Цена руб.	Б	Ж	В		
1	Неделя 1/ день 2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Завтрак**

№ рецептурной группы	Наименование блюда	век блюда			Пищевые вещества/100 г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	Цена руб.	Б	Ж	В					
54-167/2022ч	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	220	250	20	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
701/2010ч	Сливки	40	40	6	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
54-2тн/2022ч	Хлеб пшеничный	40	60	5	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,38	96,52	144,78
	чай с сахаром	200	200	10	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	500	550	16,42	19,38	18,42	20,30	20,30	81,65	94,51	527,38	608,80
	Цена за порцию по сметам 20% 25% 30%	500	550	15,40-19,25	18,22,5	15,8-19,25	18,22,5	18,22,5	67,83,35	76,6-95,75	470,587,5	544,690

**Обед**

№ рецептурной группы	Наименование блюда	век блюда			Пищевые вещества/100 г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	Цена руб.	Б	Ж	В					
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	20	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-167/2022ч	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	20	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,57	58,16	107,16
331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	100/20	35	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	280,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	15	5,30	5,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
360/2017м	Кисель из пшеницы	200	200	8	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	5	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	75,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	6	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	820	940	150,00	22,55	25,65	29,1	33,9	116,14	133,53	817,31	942,71
	Цена за порцию по сметам 20% 25% 30%	700	840	29,31-34,95	31,7-34,95	27,31-34,95	31,7-34,95	31,7-34,95	110,6-117,35	115,8-134,28	611,952	611,952



Согласовано директором: М.А. Мухоморова

Утверждено директором: М.А. Мухоморова

Согласовано заместителем директора: М.А. Мухоморова

№ п/п	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества(г/г)			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	Неделя 17 день 3								

**Завтрак**

№ п/п	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества(г/г)			Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
187/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молочно	6	40	40	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	19,32	28,98	96,52	144,78
54-Эпи/2022г	Чай с лимонном и сахаром	12	200	200	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	82,4	96,1	508,2	589,7

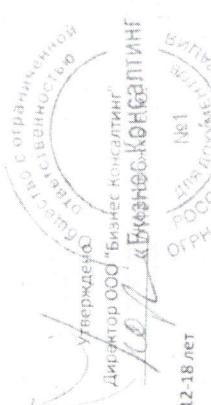
Единица завтрака по СанПиН: 20% - 25% - 15%

Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
500	580	18,42	15,8-19,76	28-29	67,83	76,4-91,76	470-587,5	544-680

**Обед**

№ п/п	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества(г/г)			Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
707/2/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (томидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшеница)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Хотлеты мясковалуные из фар. высокой степени	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21/2022г	Горошинца	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	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	19,32	29,04	98,52	144,95	137,94
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,55	24,7	29,04	114,95	137,94
	Итого	150,00	800	930	28,22	31,78	25,03	27,7	118,49	133,062	814,29	914,32

Единица обеда по СанПиН: 20% - 25% - 15%



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

№ п/п по СОР	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2							

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Срежт свежий (бублики)	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	0,4	0,5	19,32	24,15	93,57	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого	540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	570,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 306-75/04-55	500	550	15,4-19,05	15,8-19,75	18,22	67,63-75	76,6-93,3	470-567,5	544-680

Обед

47/2017м	Калупа кашаная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5,07	8,46	51,42	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	13,55	89,32	111,65
ТТК 77-5/2023	тартелет "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
171/2017м	Каша пшеница расщипанная с маслом	150	180	6,13	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24
54-3жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	0	15,8	19,6	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
707/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	700	820	28,36	31,12	27,69	31,85	145,5	871,75	975,92
	Норма обеда по СанПиН 306-75/04-55	700	800	25,1-35,94	27-31,3	23,7-26,81	17-22	116,5-117,25	705-827,5	816-942



С-М Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/g			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	ккал	
1	2										
Неделя 1/ День 5											

№ рецептур	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/g			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	ккал	
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	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-г/н/2022г	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,42	42,42
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6

Норма потребления Св. Сахар - 50г - 25% ± 5%

№ рецептур	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/g			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	ккал	
Завтрак												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-зс/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,6	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
201/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	34,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	34,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	830	960	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,54	929,91
			780	850	23,1-26,95	27,31-5	28,7-36,95	27,8-33	103,9-117,35	114,0-14,04	701-824,5	819,91
Обед												

Норма потребления Св. Сахар - 80г - 35% ± 5%