



Согласовано: Дергачева С.В.  
Директор



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

### Перспективное меню 5-ти дневное меню для обеспечения 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 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".



Согласовано: Ирина Александровна Иванова  
 Директор



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
Ирина Александровна Иванова  
 Кортоножко Е.Ю.

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

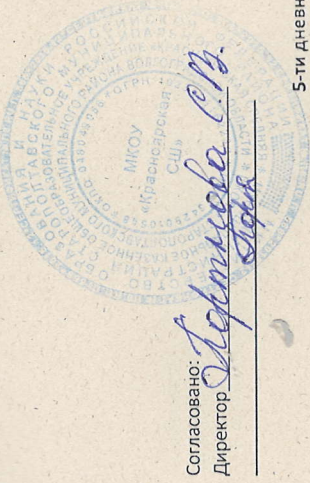
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж		7-11 лет	12-18 лет	ккал
						Б	У			

завтрак

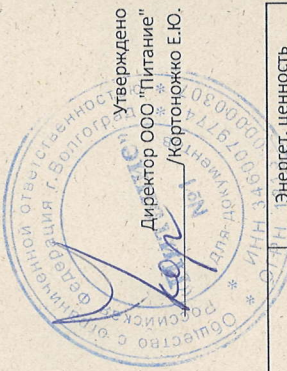
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	18	220	250	8,03	9,15	9,67	10,99	26,88	33,60	199,67	269,91
П.Т	Конфеты "Белая черемуха"	7	30	30	4,2	4,2	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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500	540	16,48	18,39	18,17	19,59	83,36	94,91	539,64	634,01
	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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	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
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7г/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
243/2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	22	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
54-3сс/2022н	макаронные отварные с маслом	10	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
203/2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	135,00	790	910	24,6	27,35	24,56	27,02	122,78	134,63	809,72	889,68
	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	110,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано: *Д.А. Дурманова С.В.*  
 Директор *Д.А. Дурманова*



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
*Е.Ю. Кортоножко*

5-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			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал		
1	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

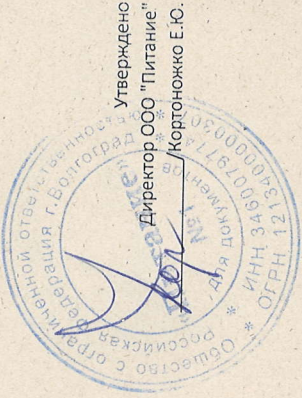
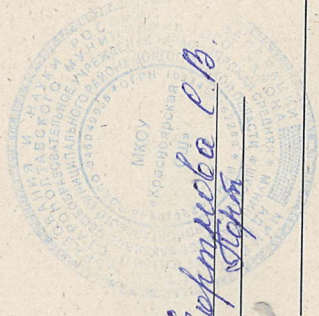
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	18	220	250	10,6	12,04	13,97	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	20,30	81,65	94,51	527,38	608,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	30	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	10	150	180	5,30	6,36	6,96	6,96	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135,00	820	940	22,55	25,65	29,1	33,9	33,9	116,14	139,53	817,31	942,71
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор *С.В. Сергеева*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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		
		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	Неделя 1/ день 3										

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3н/2022н	Чай с лимонном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
125/2017м	Итого	500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7
	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)	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупной (пшено)	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
125/2017м	Картофель отварной	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,5	157,5
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	800	900	24,32	26,49	24,64	26,05	110,87	119,742	772,7	832,95
	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

*Светлана С.В.*  
*Светлана*

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*Светлана* /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		веса блюда		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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	Неделя 1/ День 4									

Завтрак

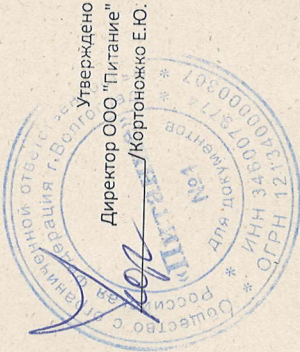
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	18	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5,07	8,46	51,42	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	17	200	250	3,39	4,23	3,6	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	30	150	200	13,9	18,54	16,88	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	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	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135	700	840	24,77	30,93	24,43	100,93	114,49	722,53	878,12
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	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

*Смирнова С.В.*  
Секретарь



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

5-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			
		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											
<b>Неделя 1/ день 5</b>												
120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	30	250	250	250	5,47	5,47	7,75	7,75	21,95	21,95	179,43
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	10	40	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28
389/2017м	Чай с сахаром	10	180	200	200	0,9	1	0	0	18,18	20,2	76,32
	<b>Итого</b>		<b>530,0</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>69,4</b>	<b>69,4</b>	<b>459,0</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5
<b>Обед</b>												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	100	0,6	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9
777/2/2022	Котлета куриная из п./ф. с соусом	23	100/20	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8
203/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	50	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95
702/2010м	<b>Итого</b>	<b>147</b>	<b>830</b>	<b>960</b>	<b>960</b>	<b>26,05</b>	<b>28,57</b>	<b>27,28</b>	<b>31,90</b>	<b>117,73</b>	<b>132,58</b>	<b>819,54</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	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

