

Согласовано:  
Директор

*С.В. Сурова*  
*Сурова*



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



### 5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 12-18 лет

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

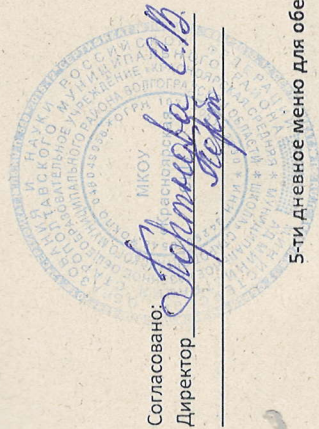
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. -

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

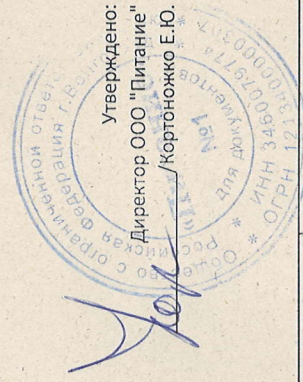
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

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





Согласовано: Л.С. Савина  
 Директор Л.С. Савина



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

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

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

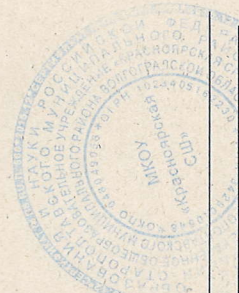
Неделя 1/ день 1

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	10,99	33,60	269,91
П.Т	Конфеты "Белая черемуха"	30	4,2	8	21,75	175,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-3лн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	540	18,39	19,59	94,91	634,01
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
243/2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
54-3сс/2022н	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	910	27,35	27,02	134,63	889,68
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952





Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
/Кортоножко Е. Ю.

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

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

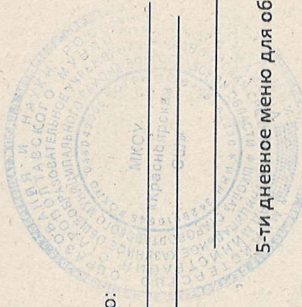
Неделя 1/ день 2

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

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,36	6,96	42,00	256,08
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	940	25,65	33,9	133,53	942,71
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952





Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
\_\_\_\_\_ /Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	вес Блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

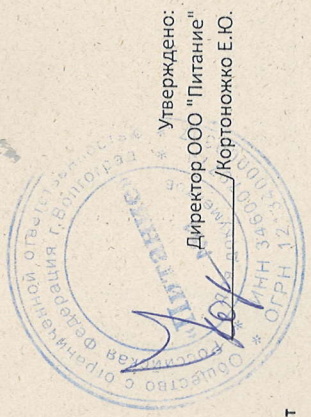
Неделя 1/ день 3

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	20,6	13,2	96,1	589,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77/16/2022	Котлеты мяскапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	900	26,49	26,05	119,742	832,95
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952





Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кртоножко Е.Ю.

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

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

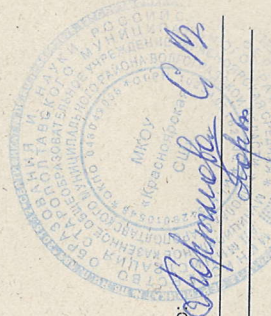
Неделя 1/ день 4

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

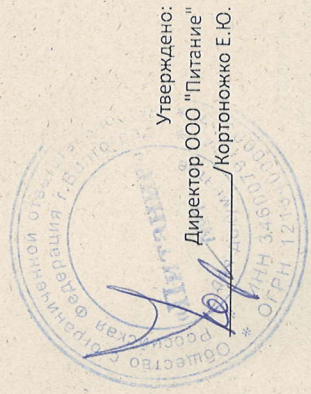
Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>30,93</b>	<b>32,95</b>	<b>114,49</b>	<b>878,12</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952





Согласовано: Сурмилова С.В.  
 Директор Сурмилова С.В.



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

5-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет.	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					
<b>Неделя 1/ день 5</b>						
120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	7,75	21,95	179,43
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
389/2017	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32
	<b>Итого</b>	<b>530,0</b>	<b>16,2</b>	<b>13,0</b>	<b>69,4</b>	<b>459,0</b>
<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>						
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Обед</b>						
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
702/2010м	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>28,57</b>	<b>31,90</b>	<b>132,58</b>	<b>929,91</b>
<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>						
		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952