

Согласовано:
Директор

С.Ф. Митрова
Т.А. Давы



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



Перспективное 5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

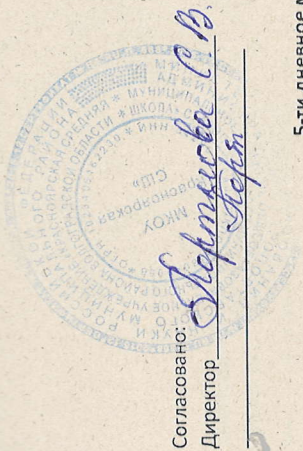
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

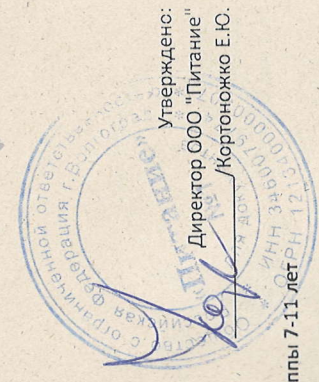
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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: Лермова С.В.
 Директор Лермова



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 1

завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	9,67	26,88	199,67
П.Т	Конфеты "Белая черемуха"	30	4,2	8	21,75	175,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	120,65
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500	16,48	18,17	83,36	539,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
443/2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
54-3сс/2022н	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
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	790	24,6	24,56	122,78	809,72
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано: Сидорова С.В.
 Директор Сидорова

Утверждено: [Подпись]
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

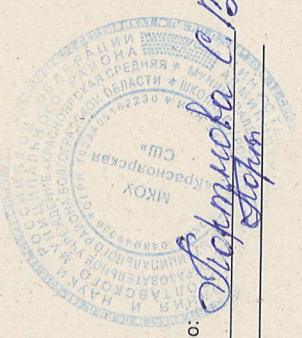
5-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Завтрак

Неделя 1/ День 2						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	16,40	18,42	81,65	527,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

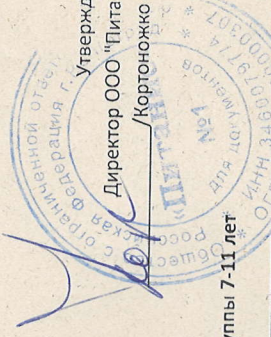
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,30	5,80	35,00	213,40
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	820	22,55	29,1	116,14	817,31
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,9-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор

Смирнова С.В.
Смирнова

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ День 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с	220	9,07	5,78	40,22	244,13
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	17,7	12,2	82,4	508,2

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

70/71/2017м (помидор)	Овощи по сезону натуральные в нарезке	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/6/2022	Котлеты мясосоковые 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	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	800	24,32	24,64	110,87	772,7
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

