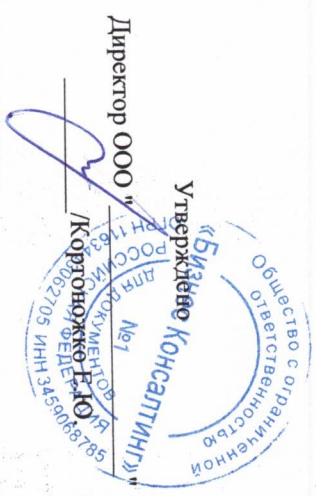




Согласовано  
Директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 5-меню для обеспечения двухразовым горячим питанием  
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. - 54с.

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 №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 макроэлементов.

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



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_



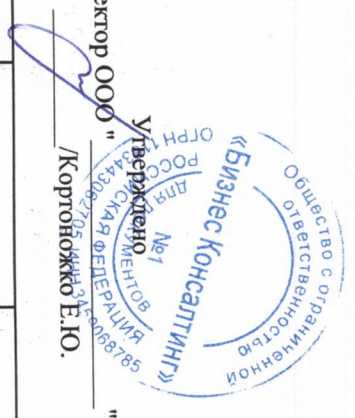
Директор ООО "Кортонождо Е.Ю." \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День 1 / неделя 1: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17,70</b>	<b>16,26</b>	<b>96,26</b>	<b>604,85</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,11
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	16
Котлеты домашние с соусом 100/20	120	9,08	14,34	7,82	196,70	271/331/2017м	30
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	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,24</b>	<b>27,87</b>	<b>112,94</b>	<b>810,45</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1590,00</b>	<b>44,94</b>	<b>44,13</b>	<b>209,20</b>	<b>1415,30</b>		



Согласовано  
 директор  
 МАОУ  
 КСШ № 3

Директор ООО "Кортобойко Е.Ю."



Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,51</b>	<b>14,68</b>	<b>78,65</b>	<b>508,75</b>		
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	16
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	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	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>33,35</b>	<b>25,52</b>	<b>124,10</b>	<b>859,40</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1470</b>	<b>48,86</b>	<b>40,20</b>	<b>202,75</b>	<b>1368,15</b>		



Согласовано  
директор

Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>15,80</b>	<b>85,14</b>	<b>555,41</b>		

**Обед**

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9э/2022н	20,11
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	16
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32,91</b>	<b>30,47</b>	<b>109,78</b>	<b>845,00</b>		
<b>Всего за Среду</b>	<b>1460,00</b>	<b>50,26</b>	<b>46,27</b>	<b>194,92</b>	<b>1400,41</b>		<b>161,11</b>



Сотгасовато:  
Директор

Директор ООО  
Утверждено  
№ 1  
/Корюножко Е.Ю.



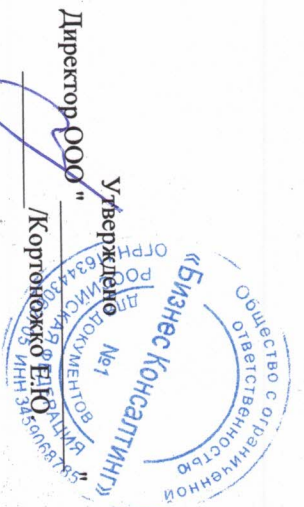
Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022 н	20
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	25
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2тн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>538</b>	<b>18,05</b>	<b>22,85</b>	<b>86,66</b>	<b>623,32</b>		

**Обед**

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Голубцы ленивые	100	11,03	14,07	6,40	196,33	54-3м/2022н	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>31,54</b>	<b>24,53</b>	<b>112,98</b>	<b>797,81</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1448,00</b>	<b>49,59</b>	<b>47,38</b>	<b>199,64</b>	<b>1421,13</b>		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена в рублях
		Б	Ж	У			
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							

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	25
Вагончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45н/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,38</b>	<b>26,48</b>	<b>98,03</b>	<b>720,79</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>582</b>	<b>18,20</b>	<b>19,21</b>	<b>88,95</b>	<b>602,62</b>		

<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,11
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	16
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,18	4,98	6,72	128,42	54-14р/ 54-3сс/2022н	30
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	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>30,82</b>	<b>26,25</b>	<b>98,12</b>	<b>760,57</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1510</b>	<b>53,20</b>	<b>52,73</b>	<b>196,15</b>	<b>1481,36</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>914,00</b>	<b>31,17</b>	<b>26,93</b>	<b>111,58</b>	<b>814,65</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		18,20	19,21	88,95	602,62
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		20,22	20,88	23,22	22,16
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		31,17	26,93	111,58	814,65
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		34,63	29,27	29,13	29,95
Среднее значение за день		49,37	46,14	200,53	1417,27
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		54,85	50,15	52,36	52,11
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		22,16	20-25%	
	Обед		29,95	30-35%	

под ред. М.П. Могильного изд. Делги плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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