



**Примерное 5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием  
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет,  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" №1  
  
/Кортонойко Е.Ю.

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.: 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".

Среднестатистические наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

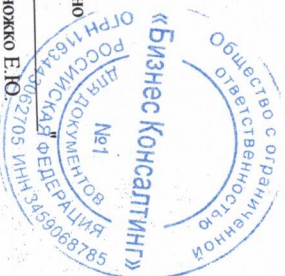
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

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

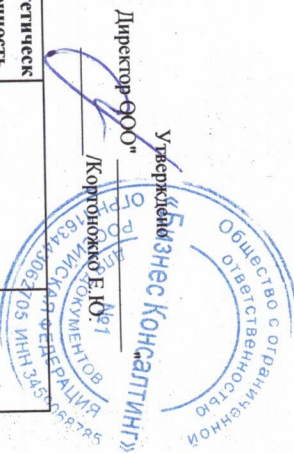
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."  
 Утверждено  
 №1  
 Для документов  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ИНН 3458068785



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Дни /неделя I: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,5	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	54-45нн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,65</b>	<b>14,56</b>	<b>79,50</b>	<b>511,99</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (отурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	15,11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	10,75	84,22	54-28с/2022н	16
Котлеты домашние с соусом 90/20	110	8,32	13,15	10,17	192,31	271/31/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хнн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>23,58</b>	<b>24,34</b>	<b>102,76</b>	<b>723,74</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1380,00</b>	<b>38,23</b>	<b>38,90</b>	<b>182,26</b>	<b>1235,73</b>		



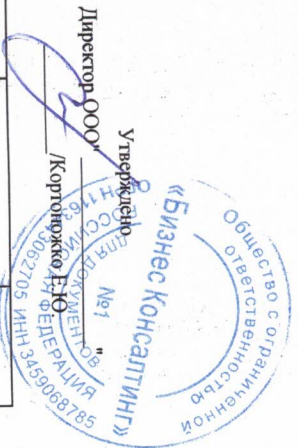
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	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>510</b>	<b>15,26</b>	<b>12,78</b>	<b>76,45</b>	<b>483,30</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	5,17	159,3	229/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,57</b>	<b>21,81</b>	<b>108,11</b>	<b>743,11</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1280</b>	<b>43,83</b>	<b>34,59</b>	<b>184,56</b>	<b>1226,41</b>		



Согласовано:  
 директор ООО "Коргоножко Е.Ю." / Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
<b>День З/неделя 1: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	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	54-21тн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,30</b>	<b>13,50</b>	<b>75,49</b>	<b>487,84</b>		

Секция отварная с растительным маслом	Вес	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/шт
Секция отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20,11
Суп гороховый	200	3,39	5,90	12,84	118,02	54-25с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>26,34</b>	<b>21,53</b>	<b>97,14</b>	<b>687,41</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Среда</b>	<b>1260,00</b>	<b>41,64</b>	<b>35,03</b>	<b>172,63</b>	<b>1175,25</b>		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День/неделя I: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	8,6	6,8	29,6	214	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	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>488</b>	<b>15,90</b>	<b>21,15</b>	<b>79,26</b>	<b>569,82</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	10,90	89,64	54-1с/2022н	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4км/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>23,40</b>	<b>23,25</b>	<b>100,91</b>	<b>706,16</b>		
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1218,00</b>	<b>39,30</b>	<b>44,40</b>	<b>180,17</b>	<b>1275,98</b>		<b>161,11</b>



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	20
Булгурод с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т.	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	19,25	23,86	86,30	638,79		
Итого за неделю в среднем завтрак	526	16,07	17,17	79,40	538,35		

**Обед**

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	3,8	50,36	24/2017м	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
Котлеты рыбные лобителские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	9,20	130,20	54-14р/54-3св/2022н	30
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	27,19	20,89	94,18	681,43		161,11
Итого за Пятницу	1310	46,44	44,75	180,48	1320,22		
Итого за неделю в среднем обед	764,00	25,82	22,36	100,62	708,37		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		16,07	17,17	79,40	538,35
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20,87	21,73	23,70	22,91
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		25,82	22,36	100,62	708,37
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,53	28,31	30,04	30,14
Среднее значение за день		41,89	39,53	180,02	1246,72
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54,40	50,04	53,74	53,05
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		22,91	20-25%	
	Обед		30,14	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

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

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