

**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. - 544с.

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 №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 макронутриентов.

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



Согласовано: *В.В. Вучина*
 директор



Утверждено
 Директор ООО "Кордоножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		12-18 лет					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
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
Итого за Завтрак	660	17,70	16,26	96,26	604,85		
Обед							
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
Итого за Обед	930	27,24	27,87	112,94	810,45		
Всего за Понедельник	1590,00	44,94	44,13	209,20	1415,30		161,11



Согласовано:
директор *С.В. Воронин*



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Куртоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
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
Итого за завтрак	560	15,51	14,68	78,65	508,75		
Обед							
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	54-13хв/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
Итого за Обед	910	33,35	25,52	124,10	859,40		161,11
Всего за Вторник	1470	48,86	40,20	202,75	1368,15		



Согласовано:
директор

В.В. Врошнина



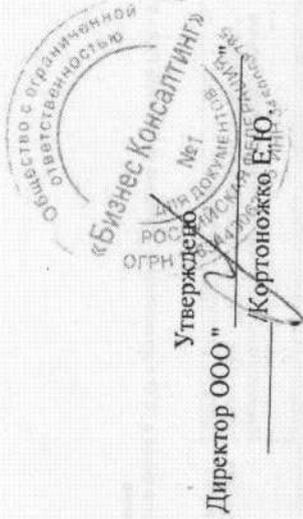
Утверждено
Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
<i>Завтрак</i>							
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
Итого за завтрак	580	17,35	15,80	85,14	555,41		
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/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
Итого за Обед	880	32,91	30,47	109,78	845,00		
Всего за Среду	1460,00	50,26	46,27	194,92	1400,41		161,11



Согласовано: *Ворошилов*
 директор



Утверждено
 Директор ООО "Коргоножко Е.Ю."

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
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	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	538	18,05	22,85	86,66	623,32		
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
Итого за Обед	910	31,54	24,53	112,98	797,81		
Всего за Четверг	1448,00	49,59	47,38	199,64	1421,13		161,11



Согласовано:
 директор *С.М. Вурманова*

Утверждено
 Директор ООО " *Корроножко.Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет						
		Б	Ж	У	12-18 лет			
Завтрак								
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
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	
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	54-45гн/2022н	6	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3	
Итого за завтрак	570	22,38	26,48	98,03	720,79			
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,20	19,21	88,95	602,62			
Обед								
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-	30	
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	3сс/2022н	15	
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	125/2017м	10	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	54-5хн/2022н	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010м	3	
Итого за Обед	940	30,82	26,25	98,12	760,57	702/2010м	161,11	
Всего за Пятницу	1510	53,20	52,73	196,15	1481,36			
Итого за неделю в среднем обед	914,00	31,17	26,93	111,58	814,65			

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18,20	19,21	88,95	602,62
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		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
<i>Среднее значение за обед</i>		31,17	26,93	111,58	814,65
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		34,63	29,27	29,13	29,95
<i>Среднее значение за день</i>		49,37	46,14	200,53	1417,27
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		54,85	50,15	52,36	52,11
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>					
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00	2720,00
				Норма	
		Завтрак	22,16	20-25%	
		Обед	29,95	30-35%	

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

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт питания" предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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