



Согласовано:
 Директор
Фракияшвили В.Т.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. М.Д. Могильного и В.А. Тугельна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 1															
Завтрак															
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21,00	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37			
3/2017м	Бутерброд с сыром	15,00	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27			
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,00	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52			
379/2017м	Хлебный напиток с молоком	13,00	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56			
Итого			500	550	21,27	23,33	17,72	19,03	90,04	98,89	608,29	663,72			
Итого			500	550	15,4	19,25	18,22,5	15,8	19,75	18,23	67,83,75	76,6	95,75	470,587,5	544,880

Норма загрузки по СанПиН 20% - 25% ± 5%

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10				
													54-7с/2022м	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200
54-3м/2022м	Голубцы ленивые	36,00	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33				
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	10,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16				
54-1м/2022м	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81				
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	96,52	96,52				
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95				
Итого		150,00	790	920	27,37	31,22	24,35	28,21	121,9	134,39	818,39	917,98				
Итого			790	800	23,1	26,95	27,31,5	23,7	28,95	27,32,2	100,5	117,25	114,9	134,05	705,822,5	815,952

Норма обода по СанПиН 30% - 35% ± 5%



Согласовано:
 М.О.У.
 Директор: *В.А. Смирнов*

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет.



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1												
Неделя I/ день 2												
Завтрак												

54-167/2022ч	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	21,00	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017ч	Блинчики с молоком стученым 50/20	12,00	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	154,76
701/2010ч	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-21ч/2022ч	Хлеб пшеничный	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Чай с сахаром		510	560	13,27	14,77	15,76	18,45	78,65	84,68	511,7	566,87
	Итого		500	550	15,4-19,25	18,275	15,8-19,75	18,23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Норма завтрака по СанПиН 20% 25% 15%											

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
52/2017ч	Свежая отварная с растительным маслом	15,00	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022ч	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,00	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017ч	Рыба тушеная с овощами	35,00	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
125/2017ч	Картофель отварной	17,00	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
360/2017ч	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010ч	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
702/2010ч	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	790	920	25,51	28,79	24,77	30,23	104,55	115	753,61	860,49
	Норма обеда по СанПиН 30% 35% 15%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
Директор

С.В. Давыдова

10-ти дневное меню для обеспечения двурядовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	Неделя 1/ День 3											
					Завтрак							

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	21,00	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Маслом	7,00	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Печенье топленое молоко	12,00	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Маггио порциями	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эч/2022м	Хлеб пшеничный	9,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Чай с лимоном и сахаром		500,0	550,0	17,6	19,4	23,7	26,2	74,0	80,8	576,9	633,7
	Итого											
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14,00	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	36,00	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89
54-21/2022м	Горошина	12,00	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	810	950	26,61	31,06	25,62	29,54	119,9	136,292	821,21	939,51
	Итого		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%



Согласовано:
Директор

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено:
Директор ООО «Визнес Консалтинг»
/Колпаковская Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блока		Пищевые вещества/г/ккал				Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1											
Неделя 1/ День 4											
Завтрак											

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	22	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	96,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	12	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
Итого		540	600	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	523,46	609,72
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
259/2017м	Жаркое по домашнему	45	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хм/2022м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	750	890	26,52	31,73	26,9	34,46	99,29	109,94	746,26	893,53
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
 Директор *В.И. Смирнов*

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножино Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет «САЛТИНГ»

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У			
1	по сбор.	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность				
208/2017М	54 Лапшевник с творогом и соусом молочным	26,00	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
7с/2022М	шоколадный	12,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
209/2017М	Рисцо варенное в крутую	4,00	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	96,52	140,28
701/2010М	Хлеб пшеничный	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
54-2м/2022М	Чай с сахаром		510,0	550,0	19,1	21,8	18,6	20,0	83,6	99,2	540,8	664,3
Итого			500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18,23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность				
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15,00	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-3с/2022М	Рассолыник Ленинградский (недрювка)	18,00	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
261/2017М	Печень тушеная в соусе	36,00	90	100	11,93	13,26	10,10	11,23	3,17	3,52	166,50	185,00
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	12,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017М	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010М	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	820	960	27,80	32,38	21,29	24,67	115,63	131,75	780,85	896,17
Итого			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Норма обеда по Салтинг 30% - 35% ± 5%

