

Согласовано:

Директор _____

Перспективное меню

5-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 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. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Согласовано:
Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	

Неделя 1/ День 1

завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	9,67	10,99	26,88	33,60	199,67	269,91
п.г	Конфеты "Белая черемуха"	7	30	30	4,2	4,2	8	8	21,75	21,75	175,8	175,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	60	3,95	4,74	0,50	0,60	24,15	28,98	120,65	144,78
54-Этн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500	540	16,48	18,39	18,17	19,59	83,36	94,91	539,64	634,01

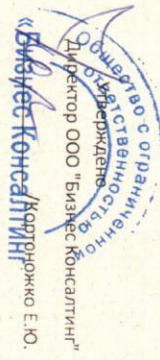
Норма загрузка по СанПиН 20% - 25% ± 5%

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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (отурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
243/2017м												
54-3сс/2022н	Сосиски отварные с соусом красным 60\30	25	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1хч/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	790	910	24,6	27,35	24,56	27,02	122,78	134,63	809,72	889,68
	Норма обмена 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 _____



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

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

Завтрак

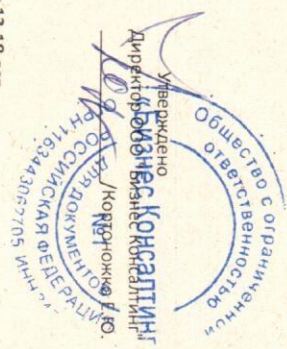
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
п.т	Гречник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,65	94,51	527,38	608,80
	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	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед

52/2017м	Свежкла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-16/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	35	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	820	940	22,55	25,65	29,1	33,9	116,14	133,53	817,31	942,71
	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 _____

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			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 3													

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7

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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (промидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21т/2022н	Горошница	15	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	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	800	930	28,22	31,78	25,03	27,7	118,49	133,082	814,29	914,32
	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 _____

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

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

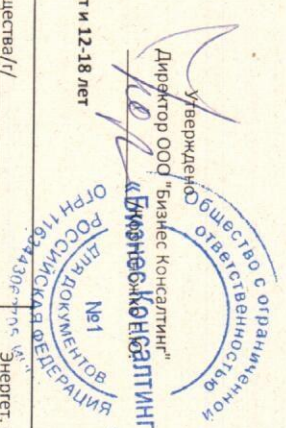
Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	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	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
Итого			540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	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

47/2017м	Кашута квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох) тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
ТТК 77-5/2023	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	25	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
171/2017м	Компот из сухофруктов	15	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	288,8
54-1хч/2022н	Хлеб ржано-пшеничный	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150	700	820	28,36	31,12	27,69	31,95	131,81	145,5	871,75	975,92
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 _____

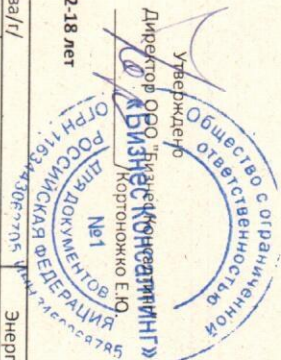
5-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п.п.	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	ккал	ккал
по сбор.												
1												

Неделя 1/ день 5

№ п.п.	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	ккал	ккал												
Завтрак																								
182/2022М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98												
209/2017М	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00												
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28												
54-2Гн/2022Н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32												
Итого			500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6												
<table border="1"> <tr> <td>Норма завтрака по СанПиН</td> <td>20%-25% ± 5%</td> <td>500</td> <td>550</td> <td>15,4-19,25</td> <td>18-22,5</td> <td>15,6-19,75</td> <td>18-23</td> <td>67-83,75</td> <td>76,6-95,75</td> <td>470-587,5</td> <td>544-680</td> </tr> </table>													Норма завтрака по СанПиН	20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Норма завтрака по СанПиН	20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680													

№ п.п.	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	ккал	ккал												
Обед																								
24/2017М	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7												
53-3с/2022Н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64												
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87												
331/2017М	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16												
360/2017М	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7												
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9												
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94												
Итого			830	960	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,54	929,91												
<table border="1"> <tr> <td>Норма обеда по СанПиН</td> <td>30%-35% ± 5%</td> <td>700</td> <td>800</td> <td>23,1-26,95</td> <td>27-31,5</td> <td>23,7-26,95</td> <td>27-32,2</td> <td>100,5-117,25</td> <td>114,9-134,05</td> <td>705-822,5</td> <td>816-952</td> </tr> </table>													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
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													



ЗАВТРАК	Итого за весь период	2 540,00	2 790,00	85,22	97,93	80,47	90,40	402,17	462,19	2 614,05	3 033,78
	Среднее значение за период	508	558	17,044	19,586	16,094	18,08	80,434	92,438	522,81	606,756
	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	Итого за весь период	3940	4560	129,78	144,47	133,66	152,47	606,95	679,322	4132,61	4652,54
	Среднее значение за период	788	912	25,956	28,894	26,732	30,494	121,39	135,8644	826,522	930,508
	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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Л. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.
СанПиН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
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