

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Перспективное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет, для муниципальных общеобразовательных школ

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс,
2017. - 544с.

Сборник рецептур 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" .
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:

директор _____

Кортоножко Е.Ю.

Утверждено

«Б.Директор ООО "Бизнес Консалтинг"»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,6	54-25к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	20
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	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	590	14,65	14,56	79,50	512,09		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	17
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м	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	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	24,14	24,45	102,70	733,82		168,89
Всего за Понедельник	1400,00	38,79	39,01	182,20	1245,91		

Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022н	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	25
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	17
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	35
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	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	795	30,03	24,79	118,15	815,93		168,89
Всего за Вторник	1305	45,29	37,57	194,60	1299,23		

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 3/неделя 1: Среда							

Завтрак

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	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	17
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	60
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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	740	26,62	21,68	97,19	689,14		168,89
Всего за Среду	1270,00	41,92	35,18	172,68	1176,98		

Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

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	18
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	488	15,20	21,15	79,27	569,92		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	17
Котлеты мясосокапустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	30
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	790	27,68	21,41	105,44	724,50		168,89
Всего за Четверг	1278,00	42,88	42,56	184,71	1294,42		

Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	20
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	10
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		

Обед

Свекла отварная с маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52/2017м	20,89
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	17
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	26,31	28,91	97,78	764,41		168,89
Всего за Пятницу	1320	45,56	52,77	184,08	1403,20		

Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж			
День 6/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,8	43,46	248,88	54-16к/2022н	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	25
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	5
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	17
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	24,62	25,87	109,20	773,57		168,89
Всего за Понедельник	1320,00	37,70	36,95	200,41	1290,45		

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 7/неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	20
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54,2з/2022н	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	17
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	38
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	740	22,40	18,69	102,87	672,81		168,89
Всего за Вторник	1330,00	37,05	33,55	178,97	1174,30		

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 8/неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,8	7,5	24,7	205,5	54-22к/2022н	20
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п,т	18
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	510	14,60	15,35	86,87	545,72		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з/2022н	20,89
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	17
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	30
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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	27,88	25,60	104,22	758,54		168,89
Всего за Среду	1320,00	42,48	40,95	191,09	1304,26		

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 9/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	20
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.г	13
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	510	18,55	20,56	85,30	600,29		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишелью)	200	5,10	5,78	18,50	146,42	54-7с/2022н	17
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	30
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	795	33,30	26,96	123,52	868,45		168,89
Всего за Четверг	1305,00	51,85	47,52	208,82	1468,74		

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 10/неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшенная жидка с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	18
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04		
Итого за 10 дней в среднем завтрак	528	15,59	16,21	80,10	530,84		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	20,89
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	17
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,30	8,90	6,90	156,90	77-1/2022 / 54-3с/2022н	35
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	20
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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
Итого за Обед	810	24,97	18,76	88,32	622,12		168,89
Всего за Пятница	1340,00	40,37	33,16	152,81	1074,16		
Итого за 10 дней в среднем обед	791,00	26,80	23,71	104,94	742,33		

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		15,59	16,21	80,10				530,84	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20,25	20,52	23,91				22,59	
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		26,80	23,71	104,94				742,33	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		34,80	30,02	31,33				31,59	
Среднее значение за день		42,39	39,92	185,04				1273,17	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		55,05	50,53	55,23				54,18	
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	22,59	20-25%					
		Обед	31,59	30-35%					

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

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

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

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