

Согласовано:

директор _____

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

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание
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 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:

директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День1 /неделя 1: Понедельник							
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	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	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	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	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	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	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	27,04	26,89	118,03	822,36		168,89
Всего за Понедельник	1600,00	44,74	43,15	214,29	1427,21		

Согласовано:

директор

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							

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 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	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	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	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	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	925	33,49	27,38	135,79	923,41		168,89
Всего за Вторник	1485	49,00	42,06	214,44	1432,16		

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Кнсалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 3/неделя 1: Среда							

Завтрак

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	15
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		

Обед

Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	17
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	890	32,60	25,57	112,57	809,32		168,89
Всего за Среду	1470,00	49,95	41,37	197,71	1364,73		

Согласовано:

директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 4/неделя 1: Четверг							

Завтрак

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	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	538	17,35	22,85	86,67	623,42		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	17
Котлеты мясосоковые из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	920	31,00	23,23	119,08	808,77		168,89
Всего за Четверг	1458,00	48,35	46,08	205,75	1432,19		

Согласовано:

директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

День 5/неделя 1: Пятница**Завтрак**

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	570	18,31	21,16	117,85	730,17		
Итого за неделю в среднем завтрак	582	17,24	18,15	92,91	604,52		

Обед

Свекла отварная с маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,80	52/2017м	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	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	180	3,64	7,13	25,17	189,00	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	29,36	34,04	112,85	884,91		
Всего за Пятницу	1510	47,67	55,20	230,70	1615,08		168,89
Итого за неделю в среднем обед	923,00	30,70	27,42	119,66	849,75		

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Кнсалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	54,32	311,1	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	560	14,50	12,53	102,07	579,10		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,45	70,84	24/2017м	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	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	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	930	26,46	30,29	119,32	862,10		168,89
Всего за Понедельник	1490,00	40,96	42,82	221,39	1441,20		

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Кнсалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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	250	6,62	7,12	31,62	217,5	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	640	15,97	16,28	82,42	544,99		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,23	54,2з/2022н	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101/2017м	17
Плов из птицы	250	18,17	19,32	42,75	418,01	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	880	26,74	23,17	114,84	779,27		168,89
Всего за Вторник	1520,00	42,71	39,45	197,26	1324,26		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	250	12,25	9,37	30,87	256,87	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	560	17,05	17,22	93,04	597,09		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,84	21,37	54-3з/2022н	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,22	13,57	144,47	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	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	930	30,70	28,08	115,03	835,36		168,89
Всего за Среду	1490,00	47,75	45,30	208,07	1432,45		

Согласовано: _____
директор _____

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

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

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	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.т	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	560	20,45	22,26	91,95	649,29		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,84	24/2017м	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишелью)	250	6,37	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	17
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,56	244,80	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	915	36,74	31,57	136,28	974,27		168,89
Всего за Четверг	1475,00	57,19	53,83	228,23	1623,56		

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Кнсалтинг"

_____/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.	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							

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,1	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	580	17,47	16,92	71,39	510,64		
Итого за 10 дней в среднем завтрак	300	8,62	8,53	44,26	289,11		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,22	54-2з/2022н	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	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	180	3,84	6,24	23,76	167,28	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	930	26,77	20,78	95,99	678,03		168,89
Всего за Пятница	1510,00	44,24	37,70	167,38	1188,67		
Итого за 10 дней в среднем обед	1065,00	33,88	31,57	143,86	996,82		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75					544-680
Среднее значение за завтрак		8,62	8,53	44,26					289,11
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		9,58	9,27	11,56					10,63
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05					816-952
Среднее значение за обед		33,88	31,57	143,86					996,82
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		37,64	34,31	37,56					36,65
Среднее значение за день		42,50	40,10	188,12					1285,93
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		47,22	43,58	49,12					47,28
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 лет и старше по проекту СанПиН 2020									
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00					2720,00
				Норма					
	Завтрак		10,63	20-25%					
	Обед		36,65	30-35%					

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" проведено исследование использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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