

Согласовано:  
директор

*А.К. Тютельян*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко*

**Перспективное**

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

с

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. Тютельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов 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., Тютельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			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	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

Неделя 1/ день 1

**Завтрак**

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
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
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 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**

707/1/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	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
291/2017м	Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/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	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	

Неделя 1/ день 2

**Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	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
54-2гн/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	76,6-95,75	470-587,5	544-680

**Обед**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	23	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
125/2017м	Сок фруктовый	8	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
389/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	152,00	760	850	24,88	27,32	25,03	29,87	98,09	110,76	724,53	829,91
	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: *М.В. Шварцман*  
 директор



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

10-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			Пищевые вещества/г/			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	2										

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
54-3гн/2022Н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,7</b>	<b>20,6</b>	<b>12,2</b>	<b>13,2</b>	<b>82,4</b>	<b>96,1</b>	<b>508,2</b>	<b>589,7</b>
	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 (помидор)	22	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 готовности	29	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/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
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>28,22</b>	<b>31,78</b>	<b>25,03</b>	<b>27,7</b>	<b>118,5</b>	<b>133,1</b>	<b>814,3</b>	<b>914,3</b>
	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



10-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		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Неделя 1/ день 4													

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	19	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
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</b>
	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 (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	15	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	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
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>22,95</b>	<b>27,21</b>	<b>19,71</b>	<b>24,1</b>	<b>98,66</b>	<b>108,71</b>	<b>663,13</b>	<b>759,52</b>
	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: *Ирина Александровна Сур*  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено: *Ирина Александровна Сур*  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет / Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	15	200	7,80	250	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	2,83	70	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	60	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,2	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		530,0	15,6	580,0	17,5	14,0	16,7	98,6	107,8	578,2	651,4

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	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												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	0,6	100	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,92	250	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
777/2/2022	Котлета куриная из п.ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	11,28	100/20	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	5,4	180	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
203/2017м	Чай холодный каркаде	8	200	0,16	200	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45/2022н	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	50	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	60	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
702/2010м	Итого	150	770	26,11	860	28,63	27,36	31,98	103,84	118,69	764,9	875,3
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	800	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 *М.М. Шиховская Е.В.*

*М.С.Ш. Шиховская Е.В.*



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко*



**10-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			Пищевые вещества/г/			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	2			Б	Ж	У					

**Неделя 1/ День 6**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			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
<b>Завтрак</b>											
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	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
<b>Обед</b>											
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	43	150	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11	802,42
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		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 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

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

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 для документов  
 РОССУЩИХСЯ  
 ОГРН 1163449000000

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

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

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 для документов  
 РОССУЩИХСЯ  
 ОГРН 1163449000000

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			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	
		Б		Ж		У		ккал				
1	2	Неделя 1/ день 7										
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
П.Т	Пряник	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
54-4гн/2022н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
	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

Завтрак

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
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	153,00	700	820	24,23	25,77	18,72	20,81	105,5	116,3	694,8	763,4
	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 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 для документов  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163440000000

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		вес блюда		Б		Ж		У			
		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	2	Цена руб.									
<b>Завтрак</b>											
182/2017М	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017М	Масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010М	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	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 (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясосоковые из п./ф. высокой степени готовности	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017М	Макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017М	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	810	940	24,64	27,08	23,97	26,2	126,53	141,25	820,85	910,93
	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: *М.В. Давыдова*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*М.В. Давыдова*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ООО  
 Короткожно Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 9

№ реч.	описание	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
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	15	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
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
	<b>Итого</b>		<b>530,0</b>	<b>580,0</b>	<b>16,0</b>	<b>18,2</b>	<b>14,1</b>	<b>16,9</b>	<b>96,1</b>	<b>104,7</b>	<b>575,7</b>	<b>643,4</b>
	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

Завтрак

Обед

№ реч.	описание	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
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
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
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>795</b>	<b>935</b>	<b>28,09</b>	<b>29,93</b>	<b>25,70</b>	<b>28,47</b>	<b>115,67</b>	<b>130,83</b>	<b>815,3</b>	<b>913,6</b>
	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 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 10

Завтрак												
183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52	
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
382/2017М	Какао с молоком	13	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9	
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	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	22	60	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	15	200	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67	
289/2017М	Рагу с птицей	43	200	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96	
389/2017М	Сок фруктовый	8	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>890</b>	<b>28,29</b>	<b>33,87</b>	<b>23,78</b>	<b>31,01</b>	<b>103,51</b>	<b>114,19</b>	<b>740,2</b>	<b>869,6</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	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	
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5 140,00</b>	<b>172,13</b>	<b>206,14</b>	<b>168,63</b>	<b>189,13</b>	<b>843,91</b>	<b>970,05</b>	<b>5 498,24</b>	<b>6 331,74</b>	
	Среднее значение за период		514	17,21	20,61	16,86	18,91	84,39	97,01	549,82	633,17	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	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	
	<b>ОБЕД</b>		<b>744,5</b>	<b>863,5</b>	<b>25,758</b>	<b>23,446</b>	<b>27,896</b>	<b>107,166</b>	<b>119,8872</b>	<b>744,931</b>	<b>851,279</b>	
	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,758	23,446	27,896	107,166	119,8872	744,931	851,279	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуржин 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 науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с