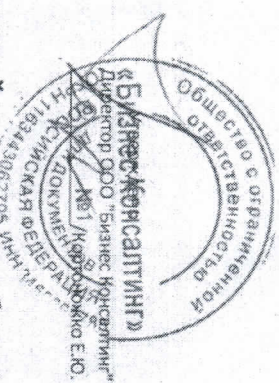




**Перспективное меню
5-ти дневное меню для обеспечения Двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

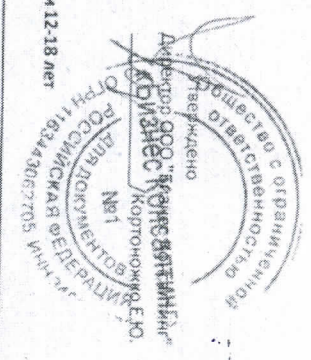


Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Смурихин 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"



№ рещ по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные 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	ккал

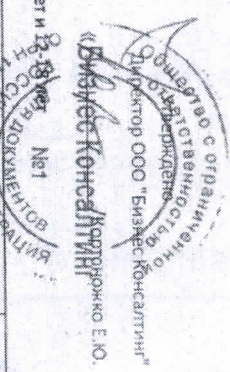
завтрак

Неделя 1 / день 1												
181/2017M	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.Т	Конфеты "Белая черемуха"	7	30	30	4,2	4,2	8	8	21,75	21,75	175,8	175,8
701/2010M	Хлеб пшеничный	5	50	60	3,95	4,74	0,50	0,60	24,15	28,98	120,65	144,78
54-3м/2022M	Чай с лимонном 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 энергетика по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	558	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-22	67,83-75	76,6-95,75	470-597,5	544-680
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Обед

70/71/2017M	Овощи по сезону натуральные в нарезке (отруец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022M	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
54-3сс/2022M	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
203/2017M	Макароны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1хч/2022M	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 M	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 M	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 обседа по СанПиН 30% - 35% ± 3%			700	800	23,1-16,05	27-31,8	23,7-26,95	22-22,2	100,5-117,25	114,6-131,55	705-872,5	816-952



Согласно утвержденного Администрацией Общественного питания учреждения меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет на 1 деньное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет №1 от 19.05.2022 г. (См. Приложение №1 к документам)

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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	7-11 лет	12-18 лет					
1	2																

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	Пшеника	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
54-2м/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого		500	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	18-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-597,5	544-690

Обед

52/2017м	Салат 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	Ши 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-	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
331/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
171/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010м	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	947,71
Итого по СанПиН 30%-35% ± 5%			820	940	23,1-26,25	27-31,5	29,1-26,25	32-36,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-977



Согласовано: _____
 Директор: _____
 Утверждено: _____
 Директор: _____
 Общество с ограниченной ответственностью «Россиагро»
 ИНН 77-07-0000000

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

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

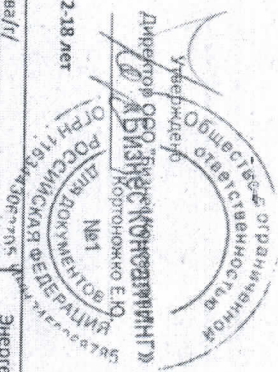
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%
 500 550 15,4-19,35 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 344-480

70/71/2017М	(примидор)	Обед												
		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 мясосоковые 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		
701/2010М	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	29,84	114,95	137,94		
Итого		150,00	800	930	28,22	31,78	25,03	27,7	138,49	133,082	814,29	914,32		

Норма обеда по СанПиН 50% - 55% ± 5%
 700 750 15,4-19,35 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 344-480



Содержание меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		Б	Ж	У	ккал		
1	по сбор.	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	вес блюда		Завтрак		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 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	Рыбцо вареное в крутую	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	50	4,74	4,74	0,6	0,5	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2012н	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

Норма завтрака по СанПиН 206-25% ± 5%

Обед

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Завтрак		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	
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 (перловая)	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
203/2017м	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
701/2010 м	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	150	830	960	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,54	929,91

Норма обеда по СанПиН 206-35% ± 5%

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% ± 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. Лапшиной. - М.: Улбпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Л. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Спиринкин 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 бюджета учреждения