

Согласовано:

директор

Новосименцова С.А.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Лутцева Н.А.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:
Таблица 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 2.3.72.4.3590-20 Приложение №9

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

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

Согласовано:

директор

Н.В. Новоселова и.т.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

И.В. Лукина Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		12-18 лет	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Капша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный водированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за _Завтрак	660	17,70	16,26	96,26	604,85		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2н/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	331/2017м	0
Капша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный водированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	26,48	26,78	113,09	799,37		0
Всего за Понедельник	1590,00	44,18	43,04	209,35	1404,22		

Согласовано:
директор

Новоселенцова Д.А.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лукина Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		12-18 лет	Ж	У			
Завтрак							
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022г	0
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	599/2017г	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3кн/2022г	0
Хлеб пшеничный подорованный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010г	0
Итого за завтрак	560	15,51	14,68	78,65	508,75		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3к/2022г	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022г	0
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017г	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13кн/2022г	0
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	0
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	0
Итого за Обед	915	32,93	27,27	130,85	900,42		0
Всего за Вторник	1475	48,44	41,95	209,50	1409,17		

Согласовано:
 директор
Россишвили А.А.

Утверждено
 директор ООО "Питание"
Л.А. Друзева Н.А.

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/блн
		Б	Ж	У			
День Завтрак I: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каши молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-236/2022г	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-211г/2022г	0
Хлеб пшеничный водороданный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	0
Итого за завтрак	580	17,35	15,80	85,14	555,41		0

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017г	0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-256/2022г	0
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017г	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022г	0
Хлеб пшеничный водороданный	40	3,16	0,4	19,52	93,52	701/2010г	0
Хлеб ржано-пшеничный водороданный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	0
Итого за Обед	890	32,04	25,46	107,63	786,33		0
Итого за Среда	1460,00	49,39	41,26	192,77	1341,74		0

Согласовано:
директор

Новикова И.А.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Дунина Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	10,75	8,5	37	267,5	54-20/2022 н	0
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	0
Масло поршнями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2/м/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за завтрак	538	17,35	22,85	86,67	623,42		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-23/2022н	0
Шн из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	0
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4н/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	30,44	23,12	114,14	785,78		52,83
Всего за Четверг	1448,00	47,79	45,97	200,81	1409,20		

Сотласовано:
директор *OKI*
Петров Александр И.А.

Утверждено
директор ООО "Питание"
И.А. Длувева И.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Девь Свислея 1: Птица	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	0
Вутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017н	0
Батончик вафельный "Бон Талим"	20	2	5	17,7	123,8	н.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный колированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010н	0
Итого за завтрак	570	23,38	26,48	98,03	720,79		0
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,06	19,21	88,95	602,64		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3к/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	0
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017н	0
Хлеб пшеничный колированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010н	0
Хлеб ржано-пшеничный колированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010н	0
Итого за Обед	730	28,91	24,23	88,48	697,18		0
Всего за Питание	1300	51,29	50,71	186,51	1417,97		0
Итого за неделю в среднем обед	873,00	30,16	25,37	110,84	793,82		

Согласовано:

директор
Новоселицкая И.И.

Утверждено
Директор ООО "Пигалице"
Иванова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У	12-18 лет			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак								
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	0	
Блинчики со молоком ступенчатая 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	0	
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0	
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		0	
Обед								
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0	
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	0	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0	
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0	
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0	
Итого за Обед	930	26,46	30,20	119,32	853,54		0	
Всего за Понедельник	1490	40,13	42,78	221,39	1424,04		0	

Согласовано:

директор *Новоселова И.А.*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунива Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		12-18 лет		12-18 лет				
		Б	Ж	У	У			
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	0	
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0	
Хлеб пшеничный валированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гм/2022н	0	
Итого за завтрак	640	15,95	16,26	82,40	544,99		0	
Обед								
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	0	
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	0	
Шов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	0	
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4кв/2022н	0	
Хлеб пшеничный валированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0	
Хлеб ржано-пшеничный валированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0	
Итого за Обед	830	23,12	19,22	105,49	691,44		0	
Всего за Вторник	1470	39,07	35,48	187,89	1236,43		0	

Согласовано:

директор

Новоселенко И.А.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Луисова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	0
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	0
Масло порциами	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	560	15,65	16,95	83,31	549,36		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3с/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	0
Тфтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13кн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	30,70	28,09	115,01	835,29		0
Всего за Среду	1490	46,35	45,04	198,32	1384,65		0

Согласовано:

директор *Н.А. Луисова*

Утверждено

Директор ООО "Питание" *Н.А. Луисова*

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	№ рецеп.	цена руб/ли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	560	20,45	22,26	91,95	649,29		0
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	0
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	0
Горошинка	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	915	36,82	31,80	136,27	974,13		0
Всего за Четверг	1475	57,27	53,76	228,22	1623,42		0

Согласовано:
директор

И.В. Смирнова И.А.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
И.А. Лукина И.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022г	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21г/2022г	0
Хлеб пшеничный водированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		0
Итого за неделю в среднем завтрак	584,00	16,64	16,99	86,22	564,96		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2к/2022г	0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022г	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	0
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5кж/2022г	0
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный водированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	26,77	20,64	95,19	673,83		0
Всего за Пятницу	1530	44,24	37,56	166,58	1184,49		0
Итого за неделю в среднем обед	907,00	28,77	25,93	114,26	805,65		0

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		17,35	18,10	87,59	583,80
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,28	19,68	22,87	21,46
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		29,47	25,65	112,55	799,73
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		32,74	27,88	29,39	29,40
Среднее значение за день		46,82	43,76	200,13	1383,53
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		52,02	47,56	52,25	50,87
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	90,00		92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ	Завтрак		21,46	20-25%	
	Обед		29,40	30-35%	

рел. М.П. Мотивного изд. Десяти 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 макроэлементов.

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