

Согласовано:

Директор

Венг Витольдов



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей
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 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. Дашинкой. - 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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.				Пищевые вещества г/100 г				Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
1	2										

Неделя 1/ день 1

Завтрак

№ 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	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	Наша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	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	40	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	21,75	74,44	90,82	556,53	661,57

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

№ 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	7-11 лет	12-18 лет
707/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опуец.)	25	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	40	150	13,9	18,54	16,88	21,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1яв/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
702/2010 м	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	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	Норма обеда по СанПин		700	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-812,5	816-952



Согласовано:
 директор
Венусов
 ООО «Полховская СОШ»
 168344/3082705

10-ти дневное меню для обеспечения дружзовым 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	
		Б	У	Б	У	Ж	У	Ж	У	Ж	У	Ж	У

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	220	250	10,6	12,04	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2пч/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,65	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

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/70	100/70	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Капуста тушеная	20	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	136,48	163
139/2017м	Кисель из ловидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	760	850	24,93	27,7	23,45	27,89	101,39	716,67	825,91
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,3-117,25	114,9-134,05	705-822,5



Согласовано:
директор

Веня Витово



Утверждено

директор

Кортонович

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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	
		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	7-11 лет	12-18 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
54-3м/2022г	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	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-85,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,3	20
101/2017м	Суп картофельный с круглой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	30,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022г	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
	Итого	150,00	760	860	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
	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	705-832,5	816-952



Согласовано:
 директор *Ветрбаев*
Ветрбаев
 Лепуловская
 СО. 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/g						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	

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g						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	
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	200	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	40	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9	
	Итого		540	600	540	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72	
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	500	15,4-19,25	15,8-19,25	18-23	67,83-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g						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	
47/2017м	Калуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	60	1,02	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7	
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	200	1,66	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09	
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	200	14,35	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96	
54-1жм/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	200	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	150	700	800	700	23,49	22,65	29	102,71	115,47	708,55	835,22	
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	700	23,1-26,95	23,7-26,95	27-37,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-827,5	816-952	



Согласовано:
директор

Виталия Витальевна



Утверждено

Министр образования и науки

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/g			Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	
1	2										

Неделя 1/ день 5

Дата	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g		Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	
18/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	7,80	10,80	272,80
20/2022м	Яйцо вареное вкрутую	12	40	5,08	4,60	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	140,28
54-2м/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,2	0	42,32
	Итого		500,0	17,8	16,0	518,4
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	470-587,5

Завтрак

Дата	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/g		Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	0,6	3,64	42,42
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,92	5,14	78,9
7/12/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	11,28	12,55	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	5,4	5,88	196,8
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	0,1	0	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	0,55	114,95
	Итого		770	26,05	27,28	819,5
	Норма обеда по СанПин: 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	705-872,5

Обед



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2									

Неделя 1/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Завтрак			Энергет. ценность ккал					
				7-11 лет	12-18 лет	18-22 лет						
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	663,57
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-22	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Обед			Энергет. ценность ккал					
				7-11 лет	12-18 лет	18-22 лет						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25с/2022г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,82	111,65
291/2017м	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1км/2022г	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
702/2010м	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	700	840	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11	802,42
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	850	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 *Венга Венгера*
 «Полуэвское СОШ»

Утверждено
 директор *Венга Венгера*
 «Полуэвское СОШ»
 №1
 от 11.03.2022 г.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Ж			У			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	
Завтрак													
1	Неделя 1/ день 7												
182/2017м	Каша молочная жидкая ржачая, с маслом и сахаром	20	270	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	
54-4нн/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	
Обед													
47/2017м	Калупа кашаная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7	
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	
711/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	31	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	
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	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	820	24,52	26,29	21,58	25,63	122,3	135,2	788,0	883,7	
	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	705-872,5	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.	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

Неделя 1 / день 8

Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	750	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	12,4	12,4
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эчч/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	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	Норма завтрака по СанПиН 209-254 ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-91,75	470-587,5	544-680

Обед												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п.ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
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
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	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого		810	940	25,04	27,76	27,51	32,11	130,47	147,81	870,53	993,73
	Норма обеда по СанПиН 309-35 ± 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: *Ветуха*
 директор: *Ветуха О.В.*
 Перуновская СОШ

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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	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 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Завтрак			Итого	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет				
182/2022М	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	8,26	25,0	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
209/2017М	Ябло вареное в крутую	12	40	5,08	4,0	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2пч/2022Н	Чай с сахаром	10	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	18,3	20,4	16,2	74,3	82,9	515,9	583,6
			500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,3	544-660

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Обед			Итого	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет				
70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	0,67	1,12	0,06	2,1	3,5	12,8	20
54-23с/2022Н	Сметанник мо сметаной	20	200	3,99	4,9	5,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	12,83	12,83	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	Картофель отварной	17	150	3,03	3,63	5,94	20,98	25,18	157,5	189
54-1мч/2022Н	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0,5	0	19,8	19,8	81	81
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	3,36	0,55	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	26,98	28,40	25,27	107,91	121,06	775,9	860,8
			800	23,7-26,95	27-31,5	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано: *М. В. Васильук*
 Директор *М. В. Васильук*
 СОЦП

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

Наименование блюда
 2
 Неделя 1/ день 10

№ рец. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		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
183/2017м	20	200	250	11,31	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	15	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	5	40	50	3,16	0,4	19,32	24,15	93,52	116,9
387/2017м	13	200	200	4,18	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
Итого		540	600	16,79	15,7	78	90,65	520,46	609,72
Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5

Завтрак

№ рец. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		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
24/2017м	25	60	100	0,6	3,64	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022д	15	200	250	6,38	3,8	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	40	200	250	17,93	15,39	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017м	8	200	200	0,1	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	4	40	40	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	5	50	50	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого	150	750	890	27,39	23,78	104,38	115,06	740,1	869,5
Норма обеда по СанПин: 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Обед

№ рец. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		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
24/2017м	25	60	100	0,6	3,64	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022д	15	200	250	6,38	3,8	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	40	200	250	17,93	15,39	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017м	8	200	200	0,1	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	4	40	40	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	5	50	50	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого	150	750	890	27,39	23,78	104,38	115,06	740,1	869,5
Норма обеда по СанПин: 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях / 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. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Смиркин И.М., Тутельян В.А.

СанПин 1.2. 3688-21 " 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