

Согласовано:

директор

И.Ю. Кортоножко
Кортоножко Е.Ю.



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/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 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.

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.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
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							
Оовоци по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
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		161,12
Всего за Понедельник	1600,00	44,74	43,15	214,29	1427,21		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	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	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	20,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	32
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	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	925	33,49	27,38	135,79	923,41		161,12
Всего за Вторник	1485	49,00	42,06	214,44	1432,16		

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

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	20,12
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м	55
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		161,12
Всего за Среду	1470,00	49,95	41,37	197,71	1364,73		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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	54-20к/2022 н	20
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.г	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	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Котлеты мяскокапустные 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		161,12
Всего за Четверг	1458,00	48,35	46,08	205,75	1432,19		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							20
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	15
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	10
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	3
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	
Итого за завтрак	570	22,38	26,48	98,03	720,79		
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,06	19,21	88,95	602,64		
Обед							20,12
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	15
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	25
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	15
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	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	740	29,47	24,34	93,42	720,17		161,12
Всего за Пятницу	1310	51,85	50,82	191,45	1440,96		
Итого за неделю в среднем обед	883,00	30,72	25,48	115,78	816,81		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	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	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	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		

Обед

Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,12
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	27,02	30,31	124,26	876,53		161,12
Всего за Понедельник	1500	40,69	42,89	226,33	1447,03		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	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	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Итого за завтрак	640	15,95	16,26	82,40	544,99		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,12
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
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	840	23,68	19,33	110,43	714,43		161,12
Всего за Вторник	1480	39,63	35,59	192,83	1259,42		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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	20
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	11
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	560	15,65	16,95	83,31	549,36		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	20,12
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	15
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	39,35	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	31,26	28,20	119,95	858,28		161,12
Всего за Среду	1500	46,91	45,15	203,26	1407,64		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: 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	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	25
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	20
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	3
Итого за завтрак	540	18,45	17,26	74,25	525,49		

Обед

Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	32
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	20
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	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	3
Итого за Обед	925	37,38	31,61	141,21	997,12		161,12
Всего за Четверг	1465	55,83	48,87	215,46	1522,61		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	620	19,47	21,92	89,09	634,46		
Итого за неделю в среднем завтрак	584,00	16,64	16,99	86,22	564,96		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,12
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	25
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	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	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого за Обед	940	27,33	20,75	100,13	696,82		161,12
Всего за Пятницу	1560	46,80	42,67	189,22	1331,28		
Итого за неделю в среднем обед	917,00	29,33	26,04	119,20	828,64		

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		30,03	25,76	117,49	822,72
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,36	28,00	30,68	30,25
Среднее значение за день		47,38	43,87	205,07	1406,52
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		52,64	47,68	53,54	51,71
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	21,46	20-25%	
		Обед	30,25	30-35%	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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