

Согласовано:

Директор _____

**Перспективное
10-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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".



Утверждено
Директор ООО "Питание"
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		Б		Ж		У		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		

Неделя 1/ День 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	19,00	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Булгурборд с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	88,24	612,8	669,58
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (определенный)	15	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	Грив из птицы	35	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1км/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135,00	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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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		

Неделя 1/ День 2

208/2017м 54-7сс/2022н	Лапшевник с творогом и соусом молочным шоколадный	26	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		570	590	14,4	15,58	14,45	15,59	93,12	99,08	522,23	601,95
	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	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 картошкой со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
71/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4жн/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого		820	940	24,95	27,52	23,99	28,71	111,81	127,58	761,53	876,11
	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

Обед

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

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

Неделя 1/ День 3

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	19	200	250	7,71	Завтрак		28,70	35,88	216,74	270,88	
						Б	Ж					
п.т	Батончик "Супер"	15	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	
54-Згч/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	
	Итого		500,0	550,0	18,8	20,7	21,9	23,8	76,9	84,0	576,2	
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Сул картофельный с крутой (пшено)	19	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/3/2022-	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	Макаронь отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
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		135,00	820	25,08	28,331	24,09	26,48	124,1	139,522	815,92	915,53
	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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по борд.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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
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
399/2017м	Блинчики с молоком гущеным 50/20	20	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		510	570	20,3	23,35	19,38	22,32	93,05	105,7	627,82	717,08
	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	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	30	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		750	890	26,52	31,73	26,8	34,46	99,29	109,94	743,26	890,53
	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 детуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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		

Неделя 1/ День 5

Завтрак												
№	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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		
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
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	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		540,0	610,0	9,8	12,8	12,0	15,0	63,6	79,3	401,3	503,3
	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

№	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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		
45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	25	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макароньы отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4гн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	135	830	960	29,19	32,52	25,41	29,06	120,76	137,37	828,19	944,76
	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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые 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	7-11 лет

Неделя 2/ День 6

Завтрак												
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	19	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	88,24	612,8	669,58
	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	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	35	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135,00	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	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		Б		Ж		У		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		

Неделя 2/ День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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		
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	19	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
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	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		510	560	15,3	17,22	12,06	13,94	82,71	89,89	502,68	556,82
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
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	20	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	10	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
171/2017м	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4гн/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	135,00	820	940	26,77	28,69	20,78	23,17	117,07	127,52	768,41	840,72
	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 дежурным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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	

Неделя 2/ день 8

№ п.г	Наименование	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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		
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
	"Чюко Пай"	15	40	40	2,2	2,2	3,65	3,65	18,9	18,9	117,25	117,25
14/2017м	Масло порционными	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эгн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	13,3	14,8	22,6	25,4	77,9	83,9	564,8	619,9
	Норма загрузка 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

№ п.г	Наименование	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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		
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022н	Рассолыжник домашний	19	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	20	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	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		136,00	160,0	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
	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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ День 9													
Завтрак													
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сухим	28	200	250	13,51	16,88	13,90	17,37	56,00	65,88	403,01	487,37	
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	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
	Итого		540,0	610,0	17,3	22,2	14,7	18,4	95,5	115,0	583,3	714,4	
	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	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-2зс/2022н	Свекольник мо сметаной	16	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	12	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	135	805	935	26,91	29,40	28,85	33,58	107,88	121,01	805,53	911,45
	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		Б		Ж		Пищевые вещества/г/		У		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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ День 10														
Завтрак														
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	15	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52		
п.т	Зефир ванильный	15	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	29,9	29,9	122,1	122,1		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
54-Эгн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого		500	550	13,7	15,96	11,96	14,8	95,93	103,75	546,16	612,04		
	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														
45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4		
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	23	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67		
289/2017м	Рагу с птицей	35	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96		
54-4кн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого		135	750	27,88	33,59	22,18	28,28	103,52	115,41	725,02	850,3		
	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	705-822,5	816-952		
ЗАВТРАК														
	Итого за весь период		5 170,00	5 690,00	163,38	186,94	173,82	199,05	841,67	937,16	5 550,01	6 294,93		
	Среднее значение за период		517	569	16,34	18,69	17,38	19,91	84,17	93,72	555,00	629,49		
	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														
	Итого за весь период		7805	9125	262,42	301,661	244,81	294,73	1114,51	1248,184	7723,25	8887,24		
	Среднее значение за период		780,5	912,5	26,242	30,1661	24,481	29,473	111,451	124,8184	772,325	888,724		
	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 рецептур и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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. 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".

Сборник рецептур 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

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено:

Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	20,32	22,43	81,52	612,8

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	25,94	23,67	104,54	734,21

Согласовано:
 Директор _____

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



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 2

Завтрак

208/2017м	Лапшевник с творогом и соус молочно шоколадный	230	10,64	13,55	53,62	338,99
54-7сс/2022н	Фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	570	14,4	14,45	93,12	522,23

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	820	24,95	23,99	111,81	761,53

Согласовано:

Директор _____

Утверждено:

_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74
п.т	Батончик "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Згн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	18,8	21,9	76,9	576,2

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупной (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	820	25,08	24,09	124,1	815,92



Согласовано:
 Директор _____



Утверждено:
 Директор ООО «Питание»
 Коротконого Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 4						

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
399/2017м	Елинички с молоком густенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	510	20,3	19,38	93,05	627,82

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	26,52	26,8	99,29	743,26

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 5

Завтрак

54-167/2022Н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
338/2017М	Фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2нн/2022Н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	540,0	9,8	12,0	63,6	401,3

Обед

45/2017М	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,24
101/2017М	Суп картофельный с крупой (рис)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/2/2022 - 331/2017М	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-4хн/2022Н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	830	29,19	25,41	120,76	828,19

Согласовано:
 Директор _____

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



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ День 6

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	20,32	22,43	81,52	612,8

Завтрак

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	24,35	25,07	97,93	713,53

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 /Коротко Е.Ю.

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1						
Неделя 2/ день 7						

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4тн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	510	15,3	12,06	82,71	502,68

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24
171/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	820	26,77	20,78	117,07	768,41
	Итого					

Согласовано:
 Директор _____

10-ти Дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
п.т	"Чюко Пай"	40	2,2	3,65	18,9	117,25
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Этн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	13,3	22,6	77,9	564,8

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	810	24,83	23,97	127,61	827,65

Согласовано:

Директор _____

Утверждено:

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ День 9

Завтрак						
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200	13,51	13,90	56,00	403,01
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	540,0	17,3	14,7	95,5	583,3

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	805	26,91	28,85	107,88	805,53

Согласовано:
 Директор _____

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



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1						
Неделя 2/ День 10						

Завтрак						
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
п.т	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	29,9	122,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Эгн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500	13,7	11,96	95,93	546,16

Обед						
45/2017м	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,24
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-4хн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	27,88	22,18	103,52	725,02

Согласовано:

Директор _____

Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
3/2017м	Булгурброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	22,17	24,93	88,24	669,58

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79

Согласовано:
Директор _____

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



Утверждено:

Директор ООО "Питание"
/ Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по бор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 2

Завтрак

208/2017м	Лапшевник с творогом и соусом молочным	250	11,82	14,79	59,58	418,71
54-7сс/2022н	шоколадный	100	0,40	0,40	9,80	44,40
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	40	3,16	0,40	19,32	96,52
701/2010м	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	10,38	42,32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	590	15,58	15,59	99,08	601,95
Итого						
Обед						

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
171/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4жн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010м	Итого	940	27,52	28,71	127,58	876,11

Согласовано:

Директор _____



Утверждено:

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 3

№ п.п.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	250	9,63	9,88	35,88	270,88
П.Т	Батончик "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Згн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		550,0	20,7	23,8	84,0	630,3

Завтрак

Обед

№ п.п.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого		950	28,331	26,48	139,522	915,53

Согласовано:
 Директор _____



Утверждено:

 Кортоножко Е.Ю.

10-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
Неделя 1/ день 4						
Завтрак						

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
399/2017м	Блинчики с молоком стученным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	570	23,35	22,32	105,7	717,08

Обед						
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	31,73	34,46	109,94	890,53

Согласовано:
 Директор _____

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



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
Завтрак						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2н/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	610,0	12,8	15,0	79,3	503,3

Обед

45/2017м	Салат из свежей капусты	100	1,32	3,24	6,47	60,4
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
772/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макароньы отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-4нн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	960	32,52	29,06	137,37	944,76

Согласовано:
 Директор _____



10-ти Дневное меню Для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	22,17	24,93	88,24	669,58

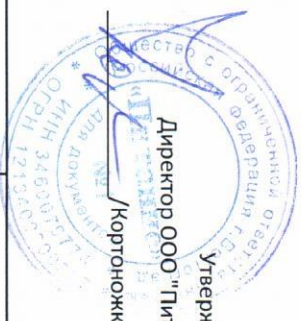
Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	30,23	34,02	109,48	863,12

Обед

Согласовано:
Директор _____

Утверждено:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.



10-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						

Неделя 2/ День 7

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	250	9,63	9,88	35,88	270,88
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	560	17,22	13,94	89,89	556,82

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша пшениная распычатая с маслом	180	7,43	8,2	45,57	285,8
54-4гн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	940	28,69	23,17	127,52	840,72

Согласовано:

Директор _____

Утверждено:



Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 8

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
п.т	"Чоко Пай"	40	2,2	3,65	18,9	117,25
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	14,8	25,4	83,9	619,9

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	250	2,4	6,24	12,77	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	940	27,4	26,2	143,05	920,93

Согласовано:
 директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ День 9

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком густенным	250	16,88	17,37	65,88	487,37
338/2017м	Фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	610,0	22,2	18,4	115,0	714,4

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	250	4,9	6,4	13,4	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Всего	935	29,40	33,58	121,01	911,45

Согласовано:

Директор _____



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ День 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
п.г	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	29,9	122,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550	15,96	14,8	103,75	612,04

Обед

45/2017м	Салат из свежей капусты	100	1,32	3,24	6,47	60,4
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	22	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-4хн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	33,59	28,28	115,41	850,3