

Согласовано
Директор



**Перспективное меню
5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным
пребыванием возрастной группы 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 275с. Скуринян 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".



Согласовано:
Директор



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

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	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 1/ день 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20,10	250	9,63	9,88	35,88	270,88
П.Т	Печенье топленое молоко	10,00	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		550	19,77	16,48	87,54	581,98
	норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		350	18-22,5	18-23	76,6-91,75	544-650

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные - в нарезке (огурец свежий /соленый)	20,00	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	60,00	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
202/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	161,10	840	32,25	30,77	117,3	873,79
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-957

Согласовано
Директор



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

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

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

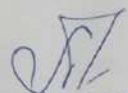
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	20,10	250	12,04	13,97	26,71	276,37
П.Т	Пряник	10,00	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	10,00	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого		550	19,34	20,38	91,31	596,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20,00	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	18,00	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/1/2022	котлета рыбная из п/ф высокой степени	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	готовности с соусом						
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	180	4,43	5,86	43,8	244,2
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,08	0,96	21,36	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	161,10	850	27,7	28,55	135,06	907,11
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

Директор


18.03.2024



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

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20,10	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	16,00	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	15,00	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого		600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-21	76,6-99,75	544-680

Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	70,00	100	1,7	5	8,46	85,7
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	17,00	250	2,02	3,81	18,67	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	50,00	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,5	0	19,8	81
701\2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,15	0,4	19,32	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	161,10	800	28,11	29	115,47	835,22
	Норма обеда по СанПиН 30% 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
Директор _____



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
№1/Картоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества(r/)			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и	20,10	250	9,75	13,50	46,37	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	18,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		550,0	19,8	18,7	86,0	591,6
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76-95,75	44-880

Обед

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20,00	100	2,83	0,16	5,8	86,83
53-3с/2022н	Расоленный ленинградский (перловка)	18,00	250	2,4	6,24	8,22	98,64
77-4/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	37,00	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	15,00	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	4,00	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	161,10	860	30,40	25,99	134,93	896,0
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



ЗАВТРАК	Итого за весь период		2 800,00	99,27	87,37	€51,52	2 969,51
	Среднее значение за период		560	19,854	17,474	90,324	593,902
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% + 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период		4210	150,24	142,01	635,842	4426,48
	Среднее значение за период		842	30,048	28,402	127,1684	885,296
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% + 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лазинной. - М.:

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. Скуржин 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления; на основе