



Согласовано  
Директор



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

### Перспективное меню 5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 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. Делли плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельяна В.А.
- СанПиН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Согласовано:  
Директор



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

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20,10	220	8,47	8,69	31,57	238,37
П.Т	Печенье топленое молоко	10,00	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		500	17,03	15,09	73,57	501,21
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20,00	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	60,00	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1кн/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
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	161,10	700	25,94	23,67	104,54	734,21
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:  
Директор

18.03.2024



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	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 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и п.т	20,10	220	10,6	12,29	23,51	243,21
	Пряник	10,00	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	10,00	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>16,36</b>	<b>18,50</b>	<b>78,45</b>	<b>515,14</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20,00	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	18,00	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н							
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	150	3,7	4,8	36,5	203,5
360/2017м	Нисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>161,10</b>	<b>760</b>	<b>24,93</b>	<b>23,85</b>	<b>117,37</b>	<b>783,69</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
Директор



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

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

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

Неделя 1/ день 5

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и	20,10	200	7,80	10,80	37,10	272,80
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
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,36	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>76,7</b>	<b>518,4</b>
	норма завтрака по СанПин: 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,25	470-581,5

**Обед**

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20,00	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	18,00	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	37,00	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203\2017м	Макароны отварные с маслом	15,00	150	5,4	4,9	32,8	196,8
350/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>161,10</b>	<b>760</b>	<b>25,51</b>	<b>23,96</b>	<b>111,03</b>	<b>762,1</b>
	Норма обеда по СанПин: 30%- 35% ± 5%		700	21,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5





ЗАВТРАК	Итого за весь период		2 540,00	85,73	77,47	389,18	2 563,38
	Среднее значение за период		508	17,146	15,494	77,836	512,676
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период		3680	125,93	119,64	542	3749,22
	Среднее значение за период		736	25,186	23,928	108,4	749,844
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-821,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лалышиной. - М.: Хлебпродинформ, 2007. - 544с.  
 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. 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе