



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях 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. Мотыльного 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.

Сборник рецептов и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели плюс, 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".

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2											
Завтрак												
182/2017М	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37	
3/2017М	Бутерброд с сыром	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010М	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
379/2017М	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56	
Итого		500	550	21,27	23,33	17,72	19,03	90,04	98,89	608,29	663,72	
Обед												
Итого		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	

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Обед												
71/2017М	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-7с/2022М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02	
54-3м/2022М	Голубцы ленивые	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33	
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	
54-1км/2022М	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	96,52	96,52	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
Итого		790	920	27,37	31,22	24,35	28,21	121,9	134,39	818,39	917,98	
Итого												
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%												

Общество с ограниченной ответственностью
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг»
 Жоргоношко Е.Ю.

ОГРН 1022403000117
 ОГРНИП 31320001170000000
 Директор
 ИАОВ
 «СШ № 4»
 Республика Алтай, г. Горно-Алтайск, ул. Суворова, 111

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.		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет

2

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017м	Блиnnики с молоком стущеным 50/20	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-21м/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	510	560	13,27	14,77	15,76	18,45	78,65	84,68	511,7	566,87
	Итого	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.		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	97,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
125/2017м	Картофель отварной	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
360/2017м	Кисель из повидла	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	790	920	25,51	28,79	24,77	30,23	104,55	115	753,61	860,49
	Итого	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

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Котляровичко Е.Ю.

Организация: МАФУ
 Адрес: г. Волгоград, ул. Советская, д. 31
 Руководитель: [подпись]

Содержание меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет (консалтинг)

№ реч. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	
1		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

Завтрак

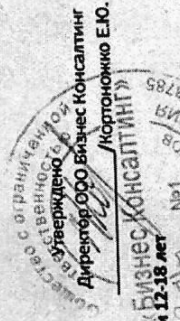
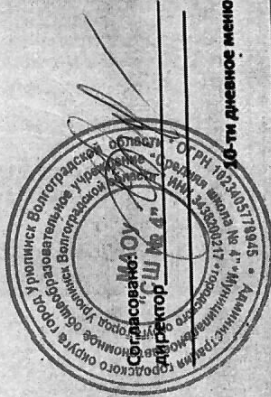
№ реч. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет
181/2017м	21,00	200	250	7,30	9,15	12,47	26,88	33,60	226,45	124	124
П.Т	7,00	40	40	5,2	5,2	6	12,3	12,3	66	66	66
14/2017м	12,00	10	10	0,8	0,8	7,25	24,15	24,15	116,9	116,9	116,9
701/2010м	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	10,58	10,58	43,52	43,52	43,52
54-Эту/2022н	9,00	200	200	0,3	0,3	0	74,0	74,0	576,9	576,9	633,7
Итого		500,0	550,0	17,6	19,4	23,7	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

Обед

№ реч. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
71/2017м	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	12,8	20
101/2017м	14,00	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	102,63	132,7
271/331/2017м	36,00	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	180,62	198,89
54-21/2022н	12,00	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	199,09	238,87
342/2017м	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	96,52	96,52
702/2010 м	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	114,95	137,94
Итого	150,00	810	950	26,61	31,06	25,62	29,54	119,9	821,21	999,51

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%



10-ти дневное меню для обеспечения разнообразным 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак

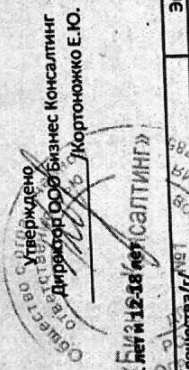
1		2		3		4		5		6		7		8	
№ реч. по сбор.		Наименование блюда		Цена руб.		вес блюда		Б		Ж		7-11 лет		12-18 лет	
183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	22	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52	44,40	44,40	
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	96,52	116,9	
701/2010М	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	96,52	118,9	118,9	118,9	
382/2017М	Канцо с молоком	12	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	523,46	609,72	90,65	90,65	
Итого			540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	523,46	609,72	90,65	90,65	
Итого			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	76,6-95,75	76,6-95,75	

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

Обед

1		2		3		4		5		6		7		8	
№ реч. по сбор.		Наименование блюда		Цена руб.		вес блюда		Б		Ж		7-11 лет		12-18 лет	
24/2017М	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	93,27	117,09	
54-17г/2022н	Суп овощной со сметаной	18	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09	318,1	413,27	
259/2017М	Жаркое по домашнему	45	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27	81	81	
54-1мч/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	96,52	96,52	96,52	96,52	
701/2010М	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	114,95	114,95	
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	746,26	893,53	
Итого		150,00	750	890	26,52	31,73	26,9	34,46	99,29	109,94	746,26	893,53	705-822,5	816-952	
Итого			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	705-822,5	816-952	

Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.

Согласовано
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.

Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес Консалтинг»
 ОГРН 1023400000000
 ИНН 3400000000

Виза 12-18 лет (СЭПСАТИНГ)

Зубное меню для обеспечения дружелюбным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		веса блюда		Пищевые вещества/г						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
						7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Неделя 1 / день 5															
208/2017м	54 Папшеник с творогом и соус молочный	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	0,28	0,28	53,62	59,58	338,99	418,71	7-11 лет	12-18 лет
7с/2022н	шоколадный	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,4	0,4	19,32	28,98	63,00	63,00	7-11 лет	12-18 лет
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	0	0	10,38	10,38	96,52	140,28	7-11 лет	12-18 лет
701/2010м	Хлеб пшеничный	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	42,32	42,32	7-11 лет	12-18 лет
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	510,0	550,0	19,1	21,8	18,6	20,0	0	0	83,6	99,2	540,8	664,3	7-11 лет	12-18 лет
Итого															
		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	0,1	0,16	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
Обед															
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83	7-11 лет	12-18 лет
54-3с/2022н	Рассольник Ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	0,1	0,16	6,24	8,22	78,9	98,64	7-11 лет	12-18 лет
261/2017м	Печень тушенная в соусе	90	100	11,93	13,26	10,10	11,23	0,1	0,16	3,17	3,52	166,50	185,00	7-11 лет	12-18 лет
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	0	0	32,8	39,35	196,8	236,16	7-11 лет	12-18 лет
360/2017м	Кисель из повидла	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7	7-11 лет	12-18 лет
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	7-11 лет	12-18 лет
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	7-11 лет	12-18 лет
		820	960	27,80	32,38	21,29	24,67	115,63	131,75	780,85	896,17	705-822,5	816-952		
Итого		700	800	23-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952				
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%															

