



Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____ / Кортоножко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет, 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 бюджета 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. - 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.

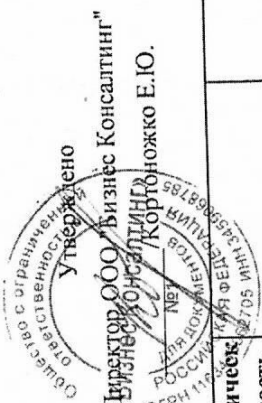
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
директор



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

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Завтрак						
День / неделя 1: Понедельник	7-11 лет				7-11 лет	
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к/2022н 0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м 0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м 0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м 0
Итого за _Завтрак	590	14,65	14,56	79,50	511,99	
Обед						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н 0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н 0
Котлеты домашние с соусом 90/20	110	8,32	13,15	7,17	180,62	271/331/2017м 0
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м 0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 0
Итого за Обед	790	23,58	24,34	97,76	710,83	
Всего за Понедельник	1380,00	38,23	38,90	177,26	1222,82	



Согласовано: _____
 директор _____

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022н	0
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	0
Печень тушенная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	770	28,57	21,81	106,11	735,11		0
Всего за Вторник	1280	43,83	34,59	182,56	1218,41		0



Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 3/неделя I: Среда						
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022н 0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м 0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м 0
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84	0
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022н 0
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н 0
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м 0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 0
Итого за Обед	730	26,58	24,53	93,58	701,23	0
Всего за Среду	1260,00	41,88	38,03	169,07	1189,07	0

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Е.Ю. Кортоножко



Согласовано:
 директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
День 4/неделя 1: Четверг							

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022 н	0
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	0
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за завтрак	488	15,90	21,15	79,26	569,82		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	0
Голубцы ленивые	90	9,93	12,66	5,76	176,70	54-3м/2022н	0
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	0
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	770	27,12	21,30	98,70	693,91		0
Всего за Четверг	1258,00	43,02	42,45	177,96	1263,73		0

Согласовано:
директор



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	19,25	23,86	86,30	638,79		0
Итого за неделю в среднем завтрак	526	16,07	17,17	79,40	538,35		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	0
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	0
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	0
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	26,79	20,79	84,45	638,69		0
Всего за Пятницу	1310	46,04	44,65	170,75	1277,48		
Итого за неделю в среднем обед	772,00	26,53	22,55	96,12	695,95		



Согласовано:
директор _____

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

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
День 1/неделя 2: Понедельник							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	0
Блинчики со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	0
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	770	20,70	19,84	105,28	688,48		0
Всего за Понедельник	1280	33,78	30,92	196,49	1205,36		0



Согласовано:
директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсц.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
День 2 /неделя 2: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		0
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022н	0
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	0
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	0
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	730	22,48	25,06	98,03	711,20		0
Всего за Вторник	1320	37,13	39,92	174,13	1212,69		

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Подпись]



Согласовано:
 директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9 №10 №11 №12 №13 №14 №15 №16 №17 №18 №19 №20 №21 №22 №23 №24 №25 №26 №27 №28 №29 №30 №31 №32 №33 №34 №35 №36 №37 №38 №39 №40 №41 №42 №43 №44 №45 №46 №47 №48 №49 №50 №51 №52 №53 №54 №55 №56 №57 №58 №59 №60 №61 №62 №63 №64 №65 №66 №67 №68 №69 №70 №71 №72 №73 №74 №75 №76 №77 №78 №79 №80 №81 №82 №83 №84 №85 №86 №87 №88 №89 №90 №91 №92 №93 №94 №95 №96 №97 №98 №99 №100	цена рубли	
		Б	Ж	У				
День 3 /неделя 2: Среда								
Завтрак								
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022н	0	
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	0	
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	0	
чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0	
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0	
Итого за завтрак	510	15,30	15,35	86,86	545,62		0	
Обед								
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	0	
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	0	
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,48	10,35	9,50	177,07	54-15м/2022н	0	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	331/2017м	0	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0	
Итого за Обед	790	28,14	22,06	104,80	730,04		0	
Всего за Среду	1300	43,44	37,41	191,66	1275,66		0	

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	18,55	20,56	85,30	600,29		0
Обед							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	0
Оладьи из пшеницы по-купецки 90/5	95	14,00	9,20	12,60	187,40	54-31м/2022н	0
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	775	33,79	19,56	120,34	789,83		0
Всего за Четверг	1285	52,34	40,12	205,64	1390,12		0

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		

Завтрак						
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
День 5 /неделя 2. Пятница						
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04	0
Итого за неделю в среднем завтрак	530,00	15,40	15,25	80,79	523,26	0

Обед						
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	800	25,23	17,87	83,25	594,33	0
Всего за Пятницу	1330	40,63	32,27	147,74	1046,37	0
Итого за неделю в среднем обед	773,00	26,07	20,88	102,34	702,78	0

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		15,73	16,21	80,10	530,81
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		20,43	20,52	23,91	22,59
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		26,30	21,72	99,23	699,37
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		34,15	27,49	29,62	29,76
<i>Среднее значение за день</i>		42,03	37,93	179,33	1230,17
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		54,59	48,01	53,53	52,35
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
				Норма	
		Завтрак	22,59	20-25%	
		Обед	29,76	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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 образования науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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