

Согласовано:
Директор МКОУ



**Перспективное меню
для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДыТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. - Скурихин И.М., Тутельян В.А.

дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-18 лет

Согласовано:
Директор МКОУ



5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			1 день			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	7,82	12,83	44,25	325
683\2004	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00
338\2017 М	Фрукты	100	1,50	0,20	21,80	96,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	Итого	545	11,97	13,45	90,78	537,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
268\2011	Котлеты, бигочки, шницель мясные	100	1,6	2,2	14,53	319,55
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4
70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	28,95	33,58	111,92	867,85
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,92	47,03	202,7	1405,35
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
Директор МКОУ

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/ Кортонюжко Е.Ю.
№1
121340583037

5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

2 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302\2004 Л	Каша вязкая гречневая молочная с сахаром и маслом	250	11,06	11,93	39,25	304
7\2004 Л	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
379\2017 М	Кофейный напиток с молоком	200\15	2,94	2,68	20,82	113,40
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	515	20,07	19,42	77,54	563,4
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	25,34	22	102,57	741,05
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		45,41	41,42	180,11	1304,45
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
Директор МКОУ



5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
3 день

№ рецепта, по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017М	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	210	5,02	3,47	43,27	225
П.Т	Печенье топленое молоко	40	3	6,8	26,8	178
2\2004Л	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	65,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\155	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	Итого	500	10,85	18,04	95,13	587,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,77	0,14	2,83	14,99
170\2004Л	Суп картофельный с крутой	200\10	2,70	2,60	19,30	113,00
493\2004П	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
516\2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,67	6,6	31,8	231,17
348\2011 М	Комлот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	800	24,617	19,833	118,036	788,96
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,467	37,873	213,166	1376,46
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
Директор МКОУ



5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	220	6,11	10,72	42,36	291
338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	565	10,59	11,95	86,66	502,75
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% + 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
ТК стр 610 сб. р. Лашина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	15,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
511\2004 Л	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	23,88	19,77	115,6	752,5
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% + 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		34,47	31,72	202,24	1255,22
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
Директор МКОУ

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



5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества ¹⁾			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175\2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	6,1	6,8	43,6	233,0
379\2017 М	Кофейный напиток с молоком	200,15	2,94	2,68	20,82	113,40
338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	545	13,3	10,7	93,72	500,15
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70\2011 М	Парезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8
132\2004 Л	Расольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	720	24,74	25,45	113,30	761,0
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		38,04	36,15	207,02	1261,1

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	2670,00	66,78	73,56	443,83	2691,3
	Среднее значение за период	534,00	13,356	14,712	88,766	269,13
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	3830,00	140,83	120,63	561,41	3911,3
	Среднее значение за период	766,00	28,1664	24,1266	112,2812	782,256
			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		194,307	194,193	1005,236	6602,58
	Среднее значение за период		38,8614	38,8386	201,0472	1320,516
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпозднорма, 2004. - 646с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов, ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИЗО/ИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мельникова и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.