


Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

 Кортонюкко Е. Ю.



**Перекладное 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДип / редакция 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. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И. М., Тугельян В. А.

**Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-18 лет**

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет**  
**День**

| № рецеп.<br>по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |              | Энергет.<br>ценность |
|----------------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
|                      |   |            | Б                  | Ж            | У            | 7            |                      |
| 1                    | 2   | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7            |                      |
| <b>Завтрак</b>       |   |            |                    |              |              |              |                      |
| 182/2017 М           | Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом | 210        | 9,04               | 13,44        | 40,6         | 318          |                      |
| 376/2017М            | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07               | 0,02         | 15           | 60           |                      |
| 338/2017 М           | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40               | 0,40         | 9,80         | 44,00        |                      |
| 701/2017 М           | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6         |                      |
|                      | <b>Итого</b>                                    | <b>540</b> | <b>11,94</b>       | <b>14,16</b> | <b>80,04</b> | <b>494,6</b> |                      |
|                      | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%           | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5    |                      |

**Обед**

|               |   |            |              |              |               |               |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 71/2017М      | Огурец свежий                                 | 60         | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6             |
| 88/2017 М     | Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 1,84         | 5,04         | 8,24          | 87,2          |
| 271/331/2017М | Котлета мясная домашняя с соусом              | 100        | 8,17         | 12,28        | 8,85          | 180           |
| 203/2017М     | Макаронны отварные с маслом                   | 150        | 5,73         | 6,08         | 31,96         | 205,5         |
| 639/2017М     | 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          | 0,34         | 13,05         | 65,7          |
|               | <b>Итого</b>                                  | <b>740</b> | <b>21,04</b> | <b>24,21</b> | <b>104,18</b> | <b>726,9</b>  |
|               | Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%            | 700        | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5     |
|               | <b>Всего</b>                                  |            | <b>32,98</b> | <b>38,37</b> | <b>184,22</b> | <b>1221,5</b> |
|               | Норма по СанПиНу ± 5%                         |            | 38,5-46,2    | 39,5-47,4    | 167,5-201     | 1175-1410     |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

*[Подпись]* / Кортоножко Е.Ю.



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

2 День

| № п/п по сбор  | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              | Энергетическая ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                |   |            | Б                  | Ж            | У            |                         |
| <b>Завтрак</b> |   |            |                    |              |              |                         |
| 182\2017М      | Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром | 250        | 8,52               | 13,31        | 53,44        | 369,31                  |
| 15\2017М       | Сыр порционный                                  | 10         | 2,32               | 2,95         | 0,00         | 36,00                   |
| 378\2017М      | Чай с молоком                                   | 200        | 1,58               | 1,35         | 15,9         | 81                      |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                                  | 40         | 3,24               | 0,4          | 19,54        | 96,8                    |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>500</b> | <b>15,66</b>       | <b>18,01</b> | <b>88,88</b> | <b>583,11</b>           |
|                | Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%               | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5               |

**Обед**

|            |                                       |            |              |              |               |                |
|------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 33\2011 М  | Свежая отварная с растительным маслом | 60         | 0,71         | 3,04         | 4,18          | 47,0           |
| 139\2004 Л | Суп картофельный с говяжьими (горох)  | 200        | 4,48         | 4,96         | 17,84         | 133,6          |
| 489\2004 Л | Рагу с грибами                        | 200        | 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                        | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 72,6           |
| 702\2010 М | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30         | 1,9          | 0,34         | 13,05         | 65,7           |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>720</b> | <b>24,02</b> | <b>20,48</b> | <b>100,49</b> | <b>710,0</b>   |
|            | Норма обеда по СанПин 30% ± 35% ± 5%  | 700        | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |
|            | <b>Всего</b>                          |            | <b>39,68</b> | <b>38,49</b> | <b>189,37</b> | <b>1293,06</b> |
|            | Норма по СанПин ± 5%                  |            | 38,5-46,2    | 39,5-47,4    | 167,5-201     | 1175-1410      |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
3 день

| № реч. по сбор | Наименование блюд                       | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |               | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
|                |   |            | Б                  | Ж            | У            | 6             |                   |
| 1              | 2                                       | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7             |                   |
| <b>Завтрак</b> |   |            |                    |              |              |               |                   |
| 181\2017 М     | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 250        | 6,94               | 12,18        | 48,13        | 330,68        |                   |
| 14\2017М       | Масло порционно                         | 10         | 0,08               | 7,25         | 0,13         | 66,00         |                   |
| 686\2004 Л     | Чай с сахаром и лимоном                 | 205        | 0,13               | 0,02         | 15,2         | 62            |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                          | 40         | 3,75               | 1,86         | 17,47        | 110           |                   |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>505</b> | <b>10,9</b>        | <b>21,31</b> | <b>80,93</b> | <b>568,68</b> |                   |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%/ 25% ± 5%  | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |                   |

| № реч. по сбор | Наименование блюд                        | Выход      | Пищевые вещества/г |               |                |                | Энергет. ценность |
|----------------|--|------------|--------------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|
|                |  |            | Б                  | Ж             | У              | 6              |                   |
| 1              | 2  | 3          | 4                  | 5             | 6              | 7              |                   |
| <b>Обед</b>    |  |            |                    |               |                |                |                   |
| 71\2017М       | Огурец свежий                            | 60         | 0,35               | 0,05          | 0,95           | 6              |                   |
| 103\2011 М     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,2                | 2,2           | 16,1           | 94             |                   |
| 493\2004Л      | Птица тушеная в сметанном соусе          | 100        | 8,697              | 8,133         | 2,836          | 119            |                   |
| 171\2017М      | Каша рассыпчатая пшеничная               | 130        | 5,92               | 6,50          | 34,71          | 211,25         |                   |
| 699\2004Л      | Напиток лимонный                         | 200        | 0,1                | 0             | 24,2           | 93             |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,75               | 1,86          | 17,47          | 110            |                   |
| 702\2010 М     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,9                | 0,34          | 13,05          | 65,7           |                   |
| п.т            | печенье "Чоко-Пай"                       | 30         | 1,44               | 5,29          | 14,27          | 110            |                   |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>790</b> | <b>24,357</b>      | <b>24,373</b> | <b>123,586</b> | <b>808,95</b>  |                   |
|                | Норма обеда по СанПиН 30%/ 35% ± 5%      | 700        | 23,1-26,95         | 23,7-26,95    | 100,5-117,25   | 705-822,5      |                   |
|                | <b>Всего</b>                             |            | <b>35,257</b>      | <b>45,683</b> | <b>204,516</b> | <b>1377,63</b> |                   |
|                | Норма по СанПиНу ± 5%                    |            | 38,5-46,2          | 39,5-47,4     | 167,5-201      | 1175-1410      |                   |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

*Евгений* / Коргоножко Е. Ю.  
«Бизнес Консалтинг»

**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет**

**4 день**

| № рецеп. по сбор. | Наименование блюда                           | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |              | Энергетическая ценность |
|-------------------|--|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                   |  |            | Б                  | Ж            | У            | ккал         |                         |
| <b>Завтрак</b>    |  |            |                    |              |              |              |                         |
| 160\2017М         | Суп молочный сладкий с макаронными изделиями | 250        | 8,7                | 9,48         | 29,64        | 169,2        |                         |
| 382\2017М         | Какао с молоком                              | 200        | 4,07               | 3,54         | 17,58        | 118,6        |                         |
| 14\2017М          | Масло порционное                             | 10         | 0,08               | 7,25         | 0,13         | 66,00        |                         |
| п.т               | Печенье                                      | 30         | 4,35               | 16,95        | 15,6         | 117          |                         |
| 701\2010 М        | Хлеб пшеничный                               | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6         |                         |
|                   | <b>Итого</b>                                 | <b>520</b> | <b>19,63</b>       | <b>37,52</b> | <b>77,59</b> | <b>426,4</b> |                         |
|                   | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%       | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5    |                         |

**Обед**

|                                 |                                     |            |              |              |               |                |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК стр 610 сб. р. Дамшина 2004 | Зеленый горошек консервированный    | 60         | 1,8          | 2,34         | 3,78          | 42,12          |
| 101\2017М                       | Суп картофельный с крупой (пшено)   | 200        | 2,0          | 2,4          | 14,6          | 90,4           |
| 247\2011 М                      | Рыба тушеная с овощами              | 100        | 10,6         | 5,1          | 5,6           | 112            |
| 171\2017М                       | Каша рисовая рассыпчатая с маслом   | 130        | 3,07         | 6,31         | 31,85         | 226,87         |
| 342\2011 М                      | Компот из свежих плодов             | 200        | 0,1          | 0,2          | 27,5          | 112,7          |
| 701\2010 М                      | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 72,6           |
| 702\2010 М                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 1,9          | 0,34         | 13,05         | 65,7           |
|                                 | <b>Итого</b>                        | <b>750</b> | <b>21,9</b>  | <b>16,99</b> | <b>111,1</b>  | <b>722,4</b>   |
|                                 | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700        | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |
|                                 | <b>Всего</b>                        |            | <b>41,53</b> | <b>54,51</b> | <b>188,65</b> | <b>1148,79</b> |
|                                 | Норма по СанПиНу ± 5%               |            | 38,5-46,2    | 39,5-47,4    | 167,5-201     | 1175-1410      |



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
5 день

| № реч. по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/ |             |              |              | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|
|                 |   |            | В                 | Ж           | У            | 7            |                   |
| 182\2017М       | Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом | 220        | 7,31              | 10,98       | 49,18        | 325          |                   |
| 376\2017М       | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07              | 0,02        | 15           | 60           |                   |
| 338\2017 М      | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40              | 0,40        | 9,80         | 44,00        |                   |
| 701\2010 М      | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43              | 0,3         | 14,64        | 72,6         |                   |
|                 | <b>Итого</b>                                    | <b>550</b> | <b>10,21</b>      | <b>11,7</b> | <b>88,62</b> | <b>501,6</b> |                   |
|                 | Норма завтрака по СанПиН 20%/ 25% ± 5%          | 500        | 15,4-19,25        | 15,8-19,75  | 67-83,75     | 470-587,5    |                   |

**Завтрак**

| № реч.        | Наименование блюда                       | Выход      | Пищевые вещества/ |              |               |              | Энергет. ценность |
|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
|               |  |            | В                 | Ж            | У             | 7            |                   |
| 23\2017М      | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 30/30      | 0,05              | 0,05         | 3,04          | 7,2          |                   |
| 132\2004 Л    | Рассольник ленинградский (перловка)      | 200        | 2,7               | 8,6          | 16,38         | 135          |                   |
| 297\331\2017М | Фрикадельки куриные с соусом             | 100        | 10,43             | 7,98         | 9,03          | 150,50       |                   |
| 203\2017М     | Макароны отварные с маслом               | 150        | 5,73              | 6,08         | 31,96         | 205,5        |                   |
| 639\2017М     | 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               | 0,34         | 13,05         | 65,7         |                   |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>760</b> | <b>23,86</b>      | <b>23,47</b> | <b>114,59</b> | <b>746,4</b> |                   |
|               | Норма обеда по СанПиН 30%/ 35% ± 5%      | 700        | 23,1-26,95        | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5    |                   |
|               | <b>Всего</b>                             |            | <b>34,074</b>     | <b>35,17</b> | <b>203,21</b> | <b>1248</b>  |                   |

**Обед**

Норма по СанПиНу ± 5%      38,5-46,2      39,5-47,4      167,5-201      1175-1410

Согласовано:  
 Директор МКОУ

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

10в- дневное меню для обеспечения двурядовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

6 день

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |              | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
|                |   |            | Б                  | Ж            | У            | 7            |                   |
| Завтрак        |   |            |                    |              |              |              |                   |
| 182\2017 М     | Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом | 210        | 9,04               | 13,44        | 40,6         | 318          |                   |
| 378\2017М      | Чай с молоком                                   | 200        | 1,58               | 1,35         | 15,9         | 81           |                   |
| 338\2017 М     | Яблоко свежие                                   | 100        | 0,40               | 0,40         | 9,80         | 44,00        |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6         |                   |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>540</b> | <b>13,45</b>       | <b>15,49</b> | <b>80,94</b> | <b>515,6</b> |                   |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%          | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5    |                   |

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                  | Выход      | Пищевые вещества/г |              |               |                | Энергет. ценность |
|----------------|-------------------------------------|------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
|                |                                     |            | Б                  | Ж            | У             | 7              |                   |
| Обед           |                                     |            |                    |              |               |                |                   |
| 71\2017М       | Огулец свежий                       | 60         | 0,35               | 0,05         | 0,95          | 6              |                   |
| 135\2004л      | Суп овощной со сметаной             | 250        | 2,6                | 6,9          | 12,8          | 125,3          |                   |
| 492\2004       | Плов с мясом кур                    | 200        | 15,2               | 15,8         | 36,2          | 348            |                   |
| 342\2011 М     | Компот из свежих плодов             | 200        | 0,1                | 0,2          | 27,5          | 112,7          |                   |
| 701\2010 М     | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64         | 72,6           |                   |
| 702\2010 М     | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 1,9                | 0,34         | 13,05         | 65,7           |                   |
| 401\2017М      | оладьи с повидлом                   | 60         | 4,12               | 4,17         | 25,92         | 158,19         |                   |
|                | <b>Итого</b>                        | <b>830</b> | <b>26,73</b>       | <b>27,74</b> | <b>131,01</b> | <b>888,44</b>  |                   |
|                | Норма обеда по СанПиН 30%± 35% ± 5% | 700        | 23,1-26,95         | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |                   |
|                | <b>Всего</b>                        |            | <b>40,18</b>       | <b>43,23</b> | <b>211,95</b> | <b>1404,04</b> |                   |
|                | Норма по СанПиН ± 5%                |            | 38,5-46,2          | 39,5-47,4    | 167,5-201     | 1175-1410      |                   |



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет**  
**7 день**

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |               | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
|                 |   |            | Б                  | Ж            | У            | 6             |                   |
| 1               | 2   | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7             |                   |
| <b>Завтрак</b>  |   |            |                    |              |              |               |                   |
| 182\2017М       | Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром | 250        | 8,52               | 13,31        | 53,44        | 369,31        |                   |
| 15\2017М        | Сыр порционно                                   | 10         | 2,32               | 2,95         | 0,00         | 36,00         |                   |
| 376\2017М       | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07               | 0,02         | 15           | 60            |                   |
| 701\2017 М      | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6          |                   |
|                 | <b>Итого</b>                                    | <b>490</b> | <b>13,34</b>       | <b>16,58</b> | <b>83,08</b> | <b>537,91</b> |                   |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |                   |

| ТТК стр 610 сб. р. Лашина | Наименование блюда                  | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |                | Энергет. ценность |
|---------------------------|-------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|
|                           |                                     |            | Б                  | Ж            | У            | 6              |                   |
| <b>Обед</b>               |                                     |            |                    |              |              |                |                   |
| 2004                      | Зеленый горошек консервированный    | 60         | 1,8                | 2,34         | 3,78         | 42,12          |                   |
| 139\2004 Л                | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200        | 4,48               | 4,96         | 17,84        | 133,6          |                   |
| 489\2004 Л                | Рагу с птицей                       | 200        | 14,4               | 11,64        | 23,28        | 278,4          |                   |
| 699\2004Л                 | Напиток лимонный                    | 200        | 0,1                | 0            | 24,2         | 93             |                   |
| 701\2010 М                | Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,75               | 1,86         | 17,47        | 110            |                   |
| 702\2010 М                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 1,9                | 0,34         | 13,05        | 65,7           |                   |
|                           | <b>Итого</b>                        | <b>730</b> | <b>26,43</b>       | <b>21,14</b> | <b>99,62</b> | <b>722,82</b>  |                   |
|                           | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700        | 23,1-26,95         | 23,7-26,95   | 100,5-117,25 | 705-822,5      |                   |
|                           | <b>Всего</b>                        |            | <b>39,77</b>       | <b>37,72</b> | <b>182,7</b> | <b>1260,73</b> |                   |
|                           | Норма по СанПин ± 5%                |            | 38,5-46,2          | 39,5-47,4    | 167,5-201    | 1175-1410      |                   |



Согласовано:  
Директор МКФУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

*Е.Ю.* / Коргоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

8 День

| № респ. по сбор | Наименование блюда                      | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------|
|                 |   |            | Б                  | Ж            | У            |                   |
| 1               | 2                                       | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7                 |
| 181\2017 М      | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 250        | 6,94               | 12,18        | 48,13        | 330,68            |
| 14\2017М        | Масло порционное                        | 10         | 0,08               | 7,25         | 0,13         | 66,00             |
| 686\2004 Л      | Чай с сахаром и лимоном                 | 205        | 0,13               | 0,02         | 15,2         | 62                |
| 701\2017 М      | Хлеб пшеничный                          | 40         | 3,75               | 1,86         | 17,47        | 110               |
|                 | <b>Итого</b>                            | <b>505</b> | <b>10,9</b>        | <b>21,31</b> | <b>80,93</b> | <b>568,68</b>     |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%   | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5         |

Завтрак

| 33\2011 М  | Свежая отварная с растительным маслом    | 60         | Обед         |              |               | 47,0           |
|------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|            |  |            | 0,71         | 3,04         | 4,18          |                |
| 103\2011 М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,2          | 2,2          | 16,1          | 94             |
| 247\2011 М | Рыба тушеная с овощами                   | 100        | 10,6         | 5,1          | 5,6           | 112            |
| 171\2017М  | Каша рассыпчатая пшеничная               | 130        | 5,92         | 6,50         | 34,71         | 211,25         |
| 389\2017М  | Соки овощные, фруктовые и яблочные       | 200        | 1            | 0            | 20,2          | 84,8           |
| 701\2010 М | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,75         | 1,86         | 17,47         | 110            |
| 702\2010 М | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,9          | 0,34         | 13,05         | 65,7           |
|            | <b>Итого</b>                             | <b>760</b> | <b>26,08</b> | <b>19,04</b> | <b>111,31</b> | <b>724,7</b>   |
|            | Норма обеда по СанПин 30%±35% ± 5%       | 700        | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |
|            | <b>Всего</b>                             |            | <b>36,98</b> | <b>40,35</b> | <b>192,24</b> | <b>1293,38</b> |
|            | Норма по СанПин ± 5%                     |            | 38,5-46,2    | 39,5-47,4    | 167,5-201     | 1175-1410      |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Литание"



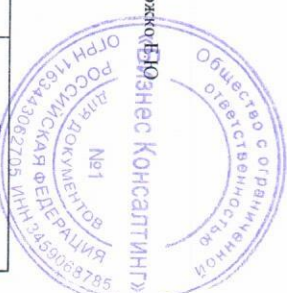
10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
9 день

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюда                                | Выход      | Пищевые вещества/г |               |                |               | Энергет.<br>ценность |
|--------------------|---|------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|
|                    |   |            | Б                  | Ж             | У              | 6             |                      |
| 1                  | 2   | 3          | 4                  | 5             | 6              | 7             |                      |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |                    |               |                |               |                      |
| 182\2017М          | Каша яичневая, молочная жидкая с сахаром и маслом | 220        | 7,31               | 10,98         | 49,18          | 325           |                      |
| 338\2017 М         | Яблоки свежие                                     | 100        | 0,40               | 0,40          | 9,80           | 44,00         |                      |
| 376\2017М          | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,07               | 0,02          | 15             | 60            |                      |
| 701\2010 М         | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,43               | 0,3           | 14,64          | 72,6          |                      |
|                    | <b>Итого</b>                                      | <b>550</b> | <b>10,21</b>       | <b>11,7</b>   | <b>88,62</b>   | <b>501,6</b>  |                      |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%            | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75    | 67-83,75       | 470-587,5     |                      |
| <b>Обед</b>        |   |            |                    |               |                |               |                      |
| 71\2017М           | Огурец свежий                                     | 60         | 0,35               | 0,05          | 0,95           | 6             |                      |
| 101\2017М          | Суп картофельный с крупой (пшено)                 | 200        | 2,0                | 2,4           | 14,6           | 90,4          |                      |
| 493\2004Л          | Птица тушеная в сметанном соусе                   | 100        | 8,697              | 8,133         | 2,836          | 119           |                      |
| 203\2017М          | Макаронны отварные с маслом                       | 150        | 5,73               | 6,08          | 31,96          | 205,5         |                      |
| 342\2011 М         | Компот из свежих плодов                           | 200        | 0,1                | 0,2           | 27,5           | 112,7         |                      |
| 701\2010 М         | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,43               | 0,3           | 14,64          | 72,6          |                      |
| 702\2017 М         | Хлеб ржано- пшеничный                             | 30         | 1,9                | 0,34          | 13,05          | 65,7          |                      |
|                    | <b>Итого</b>                                      | <b>770</b> | <b>21,207</b>      | <b>17,503</b> | <b>105,6</b>   | <b>671,9</b>  |                      |
|                    | Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%               | 700        | 23,1-26,95         | 23,7-26,95    | 100,5-117,25   | 705-822,5     |                      |
|                    | <b>Всего</b>                                      |            | <b>31,417</b>      | <b>29,203</b> | <b>194,196</b> | <b>1173,5</b> |                      |
|                    | Норма по СанПин ± 5%                              |            | 38,5-46,2          | 39,5-47,4     | 167,5-201      | 1175-1410     |                      |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
10 день

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                           | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              | Энерг. ценность |
|----------------|--|------------|--------------------|--------------|--------------|-----------------|
|                |  |            | Б                  | Ж            | У            |                 |
| <b>Завтрак</b> |  |            |                    |              |              |                 |
| 160\2017М      | Суп молочный сладкий с макаронными изделиями | 250        | 8,7                | 9,48         | 29,64        | 169,2           |
| 382\2017М      | Какао с молоком                              | 200        | 4,07               | 3,54         | 17,58        | 118,6           |
| 14\2017М       | Масло порционное                             | 10         | 0,08               | 7,25         | 0,13         | 66,00           |
| пт             | Печенье                                      | 30         | 4,35               | 16,95        | 15,6         | 117             |
| 701\2010М      | Хлеб пшеничный                               | 20         | 2,45               | 0,42         | 9,73         | 58,5            |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>510</b> | <b>19,65</b>       | <b>37,64</b> | <b>72,68</b> | <b>529,3</b>    |
|                | Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%            | 500        | 15,4-19,25         | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5       |

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                       | Выход      | Пищевые вещества/г |              |               | Энерг. ценность |
|----------------|--|------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------|
|                |  |            | Б                  | Ж            | У             |                 |
| <b>Обед</b>    |  |            |                    |              |               |                 |
| 23\2017М       | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 60         | 0,05               | 0,05         | 3,04          | 7,2             |
| 82\2017М       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200        | 1,9                | 6,2          | 10,5          | 105,2           |
| 423\2004П      | Тфтели с соусом                          | 100        | 6,96               | 16,11        | 11,61         | 223             |
| 171\2017М      | Каша пшеничная с маслом                  | 130        | 5,92               | 7,96         | 33,99         | 231,4           |
| 639\2017М      | Компот из сухофруктов                    | 200        | 0,6                | 0            | 31,4          | 124             |
| 701\2010М      | Хлеб пшеничный                           | 20         | 2,45               | 0,42         | 9,73          | 58,5            |
| 702\2010М      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,9                | 0,34         | 13,05         | 65,7            |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>740</b> | <b>19,80</b>       | <b>31,04</b> | <b>113,30</b> | <b>815,0</b>    |
|                | Норма обеда по СанПин 30% ± 5%           | 700        | 23,1-26,95         | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5       |
|                | <b>Всего</b>                             |            | <b>39,454</b>      | <b>68,68</b> | <b>185,98</b> | <b>1344,3</b>   |

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                            | Итого | Выход в гр | Пищевые вещества/г |            |              |           | Энергетическая ценность |
|----------------------------|-------|------------|--------------------|------------|--------------|-----------|-------------------------|
|                            |       |            | Б                  | Ж          | У            | У         |                         |
| 1                          | 2     | 3          | 4                  | 5          | 6            | 7         |                         |
| Итого за весь период       |       | 2615,00    | 68,34              | 102,70     | 416,06       | 5227,48   |                         |
| Среднее значение за период |       | 523,00     | 13,668             | 20,54      | 83,212       | 522,748   |                         |
| Итого за весь период       |       | 3760,00    | 15,4-19,25         | 15,8-19,75 | 67-83,75     | 470-587,5 |                         |
| Среднее значение за период |       | 752,00     | 125,39             | 109,52     | 553,91       | 7537,5    |                         |
| Итого за весь период       |       | 21,9046    | 25,0782            | 21,9046    | 110,7812     | 753,745   |                         |
| Среднее значение за период |       | 23,1-26,95 | 23,1-26,95         | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |                         |
| Итого за весь период       |       | 183,521    | 183,521            | 212,223    | 969,966      | 12764,9   |                         |
| Среднее значение за период |       | 36,7042    | 36,7042            | 42,4446    | 193,9932     | 1276,493  |                         |
| Итого по СанПиНу ± 5%      |       | 38,5-46,2  | 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.: Хлебобродинаформа, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДПИ / 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. Могиляного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Согласовано:  
Директор МКОУ

\_\_\_\_\_

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

*[Подпись]* / Кортоножко Е.Ю.



**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. Дашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / 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. Мотыляного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуркин И.М., Тугельян В.А.

**Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 12-18 лет**

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
День.

| № рец. по сбор.                       | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              | Энергет. ценность |
|---------------------------------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------|
|                                       |   |            | Б                  | Ж            | У            |                   |
| 1                                     | 2   | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7                 |
| <b>Завтрак</b>                        |   |            |                    |              |              |                   |
| 182/2017 М                            | Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом | 250        | 11,3               | 16,8         | 50,75        | 397,5             |
| 376/2017 М                            | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07               | 0,02         | 15           | 60                |
| 338/2017 М                            | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40               | 0,40         | 9,80         | 44,00             |
| 701/2017 М                            | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6              |
| <b>Итого</b>                          |   | <b>580</b> | <b>14,20</b>       | <b>17,52</b> | <b>90,19</b> | <b>574,1</b>      |
| Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% |   | 550        | 18-22,5            | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680           |

| № рец. по сбор.                    | Наименование блюда                            | Выход        | Пищевые вещества/г |               |               | Энергет. ценность |
|------------------------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                    |   |              | Б                  | Ж             | У             |                   |
| 1                                  | 2   | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7                 |
| <b>Обед</b>                        |   |              |                    |               |               |                   |
| 71/2017 М                          | Огурец свежий                                 | 100          | 0,58               | 0,08          | 1,58          | 10                |
| 88/2017 М                          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 2,3                | 6,03          | 10,3          | 109               |
| 271/331/2017 М                     | Котлета мясная домашняя с соусом              | 100          | 8,17               | 12,28         | 8,85          | 180               |
| 203/2017 М                         | Макароны отварные с маслом                    | 150          | 5,73               | 6,08          | 31,96         | 205,5             |
| 639/2017 М                         | Компот из сухофруктов                         | 200          | 0,6                | 0             | 31,4          | 124               |
| 701/2010 М                         | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,75               | 1,86          | 17,47         | 110               |
| 702/2010 М                         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40           | 2,53               | 0,45          | 17,4          | 87,6              |
| <b>Итого</b>                       |   | <b>880</b>   | <b>23,66</b>       | <b>26,78</b>  | <b>118,96</b> | <b>826,1</b>      |
| Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5% |   | 800          | 27-31,5            | 27-32,2       | 114,9-134,05  | 816-952           |
| <b>Всего</b>                       |   | <b>37,86</b> | <b>44,3</b>        | <b>209,15</b> | <b>1400,2</b> | <b>1360-1632</b>  |
| Норма по СанПин ± 5%               |   | 45-54        | 45-55,2            | 191,5-229,8   |               |                   |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

2 день

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/ Энергет |              |              |               |  |  |
|----------------|---|------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--|--|
|                |   |            | Б                         | Ж            | У            | Энергет       |  |  |
| 1              | 2   | 3          | 4                         | 5            | 6            | 7             |  |  |
| <b>Завтрак</b> |   |            |                           |              |              |               |  |  |
| 182\2017М      | Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром | 300        | 10,22                     | 15,97        | 64,12        | 443,17        |  |  |
| 152\017М       | Сыр порционный                                  | 10         | 2,32                      | 2,95         | 0,00         | 36,00         |  |  |
| 378\2017М      | Чай с молоком                                   | 200        | 1,58                      | 1,35         | 15,9         | 81            |  |  |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                                  | 40         | 3,75                      | 1,86         | 17,47        | 110           |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>550</b> | <b>17,87</b>              | <b>22,13</b> | <b>97,49</b> | <b>670,17</b> |  |  |
|                | Норма завтрака по СанПиН 209г- 25% ± 5%         | 550        | 18-22,5                   | 18-23        | 76,6-96,75   | 544-680       |  |  |

**Обед**

|            |                                       |            |              |               |               |               |  |  |
|------------|---------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--|--|
| 33\2011 М  | Свежая отварная с растительным маслом | 100        | 1,18         | 5,07          | 6,96          | 78,3          |  |  |
| 139\2004 Л | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 250        | 5,6          | 6,2           | 22,3          | 167           |  |  |
| 489\2004 Л | Рыбу с птицей                         | 200        | 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                  | 40         | 2,53         | 0,45          | 17,4          | 87,6          |  |  |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>830</b> | <b>27,56</b> | <b>25,417</b> | <b>114,91</b> | <b>834,0</b>  |  |  |
|            | Норма обеда по СанПиН 309г- 35% ± 5%  | 800        | 27-31,5      | 27-32,2       | 114,9-134,05  | 816-952       |  |  |
|            | <b>Всего</b>                          |            | <b>45,43</b> | <b>47,547</b> | <b>212,4</b>  | <b>1504,2</b> |  |  |
|            | Норма по СанПиН ± 5%                  |            | 45-54        | 45-55,2       | 191,5-229,8   | 1360-1632     |  |  |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
3 день

| № рец. по сбор | Наименование блюда                      | Выход      | Пищевые вещества/g |              |              |               | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
|                |   |            | Б                  | Ж            | У            | 7             |                   |
| 1              | 2                                       | 3          | 4                  | 5            | 6            | 7             |                   |
| <b>Завтрак</b> |   |            |                    |              |              |               |                   |
| 181\2017 М     | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 300        | 8,67               | 14,61        | 57,75        | 396,16        |                   |
| 14\2017М       | Масло порционно                         | 10         | 0,08               | 7,25         | 0,13         | 66,00         |                   |
| 686\2004 Л     | Чай с сахаром и лимоном                 | 205        | 0,13               | 0,02         | 15,2         | 62            |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                          | 40         | 3,75               | 1,86         | 17,47        | 110           |                   |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>555</b> | <b>12,63</b>       | <b>23,74</b> | <b>90,55</b> | <b>634,16</b> |                   |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%  | 550        | 18-22,5            | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680       |                   |

| № рец. по сбор | Наименование блюда                       | Выход         | Пищевые вещества/g |                |                |              | Энергет. ценность |
|----------------|--|---------------|--------------------|----------------|----------------|--------------|-------------------|
|                |  |               | Б                  | Ж              | У              | 7            |                   |
| 1              | 2  | 3             | 4                  | 5              | 6              | 7            |                   |
| <b>Обед</b>    |  |               |                    |                |                |              |                   |
| 71\2017М       | Отулец свежий                            | 100           | 0,58               | 0,08           | 1,58           | 10           |                   |
| 103\2011 М     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250           | 2,75               | 2,75           | 3,22           | 117,5        |                   |
| 493\2004Л      | Пюре тушеная в сметанном соусе           | 100           | 8,697              | 8,133          | 2,836          | 119          |                   |
| 171\2017М      | Каша рассыпчатая пшеничная               | 180           | 13,85              | 9,00           | 48,06          | 292,50       |                   |
| 699\2004Л      | Напиток лимонный                         | 200           | 0,1                | 0              | 24,2           | 93           |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                           | 40            | 3,75               | 1,86           | 17,47          | 110          |                   |
| 702\2010 М     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40            | 2,53               | 0,45           | 17,4           | 87,6         |                   |
| п.т            | Печенье "Чоко-Пап"                       | 30            | 1,44               | 5,29           | 14,27          | 110          |                   |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>940</b>    | <b>32,257</b>      | <b>22,273</b>  | <b>114,766</b> | <b>939,6</b> |                   |
|                | Норма обеда по СанПиН 30%± 35% ± 5%      | 800           | 27-31,5            | 27-32,2        | 114,9-134,05   | 816-952      |                   |
|                | <b>Всего</b>                             | <b>44,887</b> | <b>46,013</b>      | <b>205,316</b> | <b>1573,76</b> |              |                   |
|                | Норма по СанПиН ± 5%                     | 45-54         | 45-55,2            | 191,5-229,8    | 1360-1632      |              |                   |



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



10и - дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

4 день

| № рецеп. по сбор. | Наименование блюда                           | Выход      | Пищевые вещества/г |               |              | Энергет. ценность |
|-------------------|--|------------|--------------------|---------------|--------------|-------------------|
|                   |  |            | Б                  | Ж             | У            |                   |
| 160\2017М         | Суп молочный сладкий с макаронными изделиями | 300        | 10,44              | 11,376        | 35,57        | 203,04            |
| 382\2017М         | Какао с молоком                              | 200        | 4,07               | 3,54          | 17,58        | 118,6             |
| 14\2017М          | Масло порционное                             | 10         | 0,08               | 7,25          | 0,13         | 66,00             |
| п.т               | Печенье                                      | 30         | 4,35               | 16,95         | 15,6         | 117               |
| 701\2010 М        | Хлеб пшеничный                               | 40         | 3,75               | 1,86          | 17,47        | 110               |
|                   | <b>Итого</b>                                 | <b>580</b> | <b>22,69</b>       | <b>40,976</b> | <b>86,35</b> | <b>614,64</b>     |
|                   | Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ±5%         | 550        | 18-22,5            | 18-23         | 78,6-95,75   | 544-680           |

Обед

|                            |                                   |            |              |               |               |                |
|----------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| ТТК стр 610 сб. р. Дланина | Зеленый горошек консервированный  | 100        | 3            | 3,9           | 6,3           | 70,2           |
| 2004                       | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250        | 2,5          | 3,0           | 18,3          | 113,0          |
| 101\2017М                  | Рыба тушеная с овощами            | 100        | 10,6         | 5,1           | 5,6           | 112            |
| 247\2011 М                 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150        | 3,54         | 7,28          | 36,75         | 261,77         |
| 171\2017М                  | Компот из свежих плодов           | 200        | 0,1          | 0,2           | 27,5          | 112,7          |
| 342\2011 М                 | Хлеб пшеничный                    | 40         | 3,75         | 1,86          | 17,47         | 110            |
| 701\2010 М                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 40         | 2,53         | 0,45          | 17,4          | 87,6           |
|                            | <b>Итого</b>                      | <b>880</b> | <b>26,02</b> | <b>21,79</b>  | <b>129,3</b>  | <b>867,3</b>   |
|                            | Норма обеда по СанПиН 30%±35% ±5% | 800        | 27-31,5      | 27-32,2       | 114,9-134,05  | 816-952        |
|                            | <b>Всего</b>                      |            | <b>48,71</b> | <b>62,766</b> | <b>215,62</b> | <b>1481,91</b> |
|                            | Норма по СанПиНу ±5%              |            | 45-54        | 45-55,2       | 191,5-229,8   | 1360-1632      |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

\_\_\_\_\_ / Короткожко Е.Ю.



**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
5 день**

| № реч. по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/ Энергет. ценность |              |              |   |   |               |
|-----------------|---|------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---|---|---------------|
|                 |   |            | Б                                   | Ж            | У            | 5 | 6 | 7             |
| 182\2017М       | Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом | 250        | 8,306                               | 12,48        | 55,88        |   |   | 369,31        |
| 376\2017М       | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07                                | 0,02         | 15           |   |   | 60            |
| 338\2017 М      | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40                                | 0,40         | 9,80         |   |   | 44,00         |
| 701\2010 М      | Хлеб пшеничный                                  | 40         | 3,75                                | 1,86         | 17,47        |   |   | 110           |
|                 | <b>Итого</b>                                    | <b>590</b> | <b>12,526</b>                       | <b>14,76</b> | <b>98,15</b> |   |   | <b>583,31</b> |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 550        | 18-22,5                             | 18-23        | 76,6-95,75   |   |   | 544-680       |

**Завтрак**

**Обед**

|              |  |            |              |               |                |  |  |                |
|--------------|--|------------|--------------|---------------|----------------|--|--|----------------|
| 23\2017М     | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 100        | 0,08         | 0,08          | 5,07           |  |  | 12,0           |
| 132\2004 Л   | Рассольник ленинградский (перловка)      | 250        | 3,34         | 10,75         | 20,47          |  |  | 168,75         |
| 297\31\2017М | Фрикадельки куриные с соусом             | 100        | 10,43        | 7,98          | 9,03           |  |  | 150,50         |
| 203\2017М    | Макаронны отварные с маслом              | 150        | 5,73         | 6,08          | 31,96          |  |  | 205,5          |
| 639\2017М    | Компот из сухофруктов                    | 200        | 0,6          | 0             | 31,4           |  |  | 124            |
| 701\2010 М   | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,75         | 1,86          | 17,47          |  |  | 110            |
| 702\2010 М   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,53         | 0,45          | 17,4           |  |  | 87,6           |
|              | <b>Итого</b>                             | <b>880</b> | <b>26,46</b> | <b>27,20</b>  | <b>132,80</b>  |  |  | <b>858,4</b>   |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%      | 800        | 27-31,5      | 27-32,2       | 114,9-134,05   |  |  | 816-952        |
|              | <b>Всего</b>                             |            | <b>38,99</b> | <b>41,964</b> | <b>230,946</b> |  |  | <b>1441,66</b> |

Норма по СанПин ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632

Согласовано:  
Директор МКОУ

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



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

6 день

| № п/п по сбор. | Наименование блюд                               | Выход      | Пищевые вещества/г |              |              |              | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
|                |   |            | Б                  | Ж            | У            |              |                   |
| 182\2017 М     | Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом | 250        | 11,3               | 16,8         | 50,75        | 397,5        |                   |
| 378\2017М      | Чай с молоком                                   | 200        | 1,58               | 1,35         | 15,9         | 81           |                   |
| 338\2017 М     | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40               | 0,40         | 9,80         | 44,00        |                   |
| 701\2017 М     | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3          | 14,64        | 72,6         |                   |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>580</b> | <b>15,71</b>       | <b>18,85</b> | <b>91,09</b> | <b>595,1</b> |                   |
|                | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 550        | 18-22,5            | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680      |                   |

| № п/п      | Наименование блюд                   | Выход | Пищевые вещества/г |              |               |                | Энергет. ценность |
|------------|-------------------------------------|-------|--------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
|            |                                     |       | Б                  | Ж            | У             |                |                   |
| 71\2017М   | Огурец свежий                       | 100   | 0,58               | 0,08         | 1,58          | 10             |                   |
| 135\2004Л  | Суп овсяной со сметаной             | 250   | 2,6                | 6,9          | 12,8          | 125,3          |                   |
| 492\2004   | Плов с мясом кур                    | 200   | 15,2               | 15,8         | 36,2          | 348            |                   |
| 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                | 40    | 2,53               | 0,45         | 17,4          | 87,6           |                   |
| пт         | Вафли "Хрустус"                     | 27    | 0,8                | 1            | 23,2          | 106,2          |                   |
|            | Итого                               | 857   | 25,59              | 26,27        | 136,1         | 899,75         |                   |
|            | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800   | 27-31,5            | 27-32,2      | 114,9-134,05  | 816-952        |                   |
|            | <b>Всего</b>                        |       | <b>41,30</b>       | <b>45,12</b> | <b>227,19</b> | <b>1494,85</b> |                   |
|            | Норма по СанПин ± 5%                |       | 45-54              | 45-55,2      | 191,5-229,8   | 1360-1632      |                   |

Обед

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



Коргоножко Е.Ю.

**10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет**  
**7 день**

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                               | Выход      | Пищевые вещества/g |             |              | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|-------------|--------------|-------------------|
|                 |   |            | Б                  | Ж           | У            |                   |
| 1               | 2   | 3          | 4                  | 5           | 6            | 7                 |
| <b>Завтрак</b>  |   |            |                    |             |              |                   |
| 182\2017М       | Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром | 300        | 10,22              | 15,97       | 64,12        | 443,17            |
| 152\2017М       | Сыр порционно                                   | 10         | 2,32               | 2,95        | 0,00         | 36,00             |
| 376\2017М       | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07               | 0,02        | 1,5          | 60                |
| 701\2017 М      | Хлеб пшеничный                                  | 40         | 3,75               | 1,86        | 17,47        | 110               |
|                 | <b>Итого</b>                                    | <b>550</b> | <b>16,36</b>       | <b>20,8</b> | <b>96,59</b> | <b>649,17</b>     |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%           | 550        | 18-22,5            | 18-23       | 76,6-95,75   | 544-680           |

| ТТК стр 610 сб. р. Лапшина | Наименование блюд                   | Выход      | Пищевые вещества/g |              |               | Энергет. ценность |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|--------------------|--------------|---------------|-------------------|
|                            |                                     |            | Б                  | Ж            | У             |                   |
| 1                          | 2                                   | 3          | 4                  | 5            | 6             | 7                 |
| <b>Обед</b>                |                                     |            |                    |              |               |                   |
| 139\2004 Л                 | Зеленый горошек консервированный    | 100        | 3                  | 3,9          | 6,3           | 70,2              |
| 489\2004 Л                 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250        | 5,6                | 6,2          | 22,3          | 167               |
| 699\2004Л                  | Рагу с птицей                       | 200        | 14,4               | 11,64        | 23,28         | 278,4             |
| 701\2010 М                 | Напиток лимонный                    | 200        | 0,1                | 0            | 24,2          | 93                |
| 702\2010 М                 | Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,75               | 1,86         | 17,47         | 110               |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 50         | 3,16               | 0,56         | 21,75         | 109,5             |
|                            | <b>Итого</b>                        | <b>840</b> | <b>30,01</b>       | <b>24,16</b> | <b>115,3</b>  | <b>828,1</b>      |
|                            | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800        | 27-31,5            | 27-32,2      | 114,9-134,05  | 816-952           |
|                            | <b>Всего</b>                        |            | <b>46,37</b>       | <b>44,96</b> | <b>211,89</b> | <b>1477,27</b>    |
|                            | Норма по СанПиНу ± 5%               |            | 45-54              | 45-55,2      | 191,5-229,8   | 1360-1632         |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

Кортонова  
ЕЮ



**10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет**

8 день

| № пед. по сбор | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г |   |   |   |   |   | Энергет. ценность |
|----------------|--------------------|-------|--------------------|---|---|---|---|---|-------------------|
|                |                    |       | Б                  | Ж | У | 5 | 6 | 7 |                   |

|            |   |            |              |              |              |  |  |               |
|------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--|--|---------------|
| 181\2017 М | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 300        | 8,67         | 14,61        | 57,75        |  |  | 396,16        |
| 142\2017 М | Масло порционное                        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         |  |  | 66,00         |
| 686\2004 Л | Чай с сахаром и лимонном                | 205        | 0,13         | 0,02         | 15,2         |  |  | 62            |
| 701\2017 М | Хлеб пшеничный                          | 40         | 3,75         | 1,86         | 17,47        |  |  | 110           |
|            | <b>Итого</b>                            | <b>555</b> | <b>12,63</b> | <b>23,74</b> | <b>90,55</b> |  |  | <b>634,16</b> |
|            | Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%  | 550        | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75   |  |  | 544-680       |

**Завтрак**

| 33\2011 М  | Свежля отварная с растительным маслом    | 100        | Обед         |               |               |  |  |                |
|------------|--|------------|--------------|---------------|---------------|--|--|----------------|
|            |  |            | 1,18         | 5,07          | 6,96          |  |  | 78,3           |
| 103\2011 М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 2,75         | 2,75          | 3,22          |  |  | 117,5          |
| 247\2011 М | Рыба тушеная с овощами                   | 100        | 10,6         | 5,1           | 5,6           |  |  | 112            |
| 171\2017 М | Каша рассыпчатая пшеничная               | 180        | 13,85        | 9,00          | 48,06         |  |  | 292,50         |
| 389\2017 М | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 200        | 1            | 0             | 20,2          |  |  | 84,8           |
| 701\2010 М | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,75         | 1,86          | 17,47         |  |  | 110            |
| 702\2010 М | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,53         | 0,45          | 17,4          |  |  | 87,6           |
|            | <b>Итого</b>                             | <b>910</b> | <b>35,66</b> | <b>24,227</b> | <b>118,91</b> |  |  | <b>882,73</b>  |
|            | Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%      | 800        | 27-31,5      | 27-32,2       | 114,9-134,05  |  |  | 816-952        |
|            | <b>Всего</b>                             |            | <b>48,29</b> | <b>47,967</b> | <b>209,46</b> |  |  | <b>1516,89</b> |
|            | Норма по СанПин ± 5%                     |            | 45-54        | 45-55,2       | 191,5-229,8   |  |  | 1360-1632      |

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"

Коргонойжо Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
9 день

| № рет. по сбор. | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества/g |             |              |               |   |   | Энергетическая ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|-------------|--------------|---------------|---|---|-------------------------|
|                 |   |            | Б                  | У           | Ж            | С             | К | Д |                         |
| 182\2017М       | Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом | 250        | 8,306              | 12,48       | 55,88        | 369,31        |   |   |                         |
| 338\2017 М      | Яблоки свежие                                   | 100        | 0,40               | 0,40        | 9,80         | 44,00         |   |   |                         |
| 376\2017М       | Чай с сахаром                                   | 200        | 0,07               | 0,02        | 15           | 60            |   |   |                         |
| 701\2010 М      | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43               | 0,3         | 14,64        | 72,6          |   |   |                         |
|                 | <b>Итого</b>                                    | <b>580</b> | <b>11,206</b>      | <b>13,2</b> | <b>95,32</b> | <b>545,91</b> |   |   |                         |
|                 | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%           | 550        | 18-22,5            | 18-23       | 76,6-95,75   | 544-680       |   |   |                         |

**Завтрак**

| № рет.     | Наименование блюда                 | Выход      | Пищевые вещества/g |               |                |                |   |   | Энергетическая ценность |
|------------|------------------------------------|------------|--------------------|---------------|----------------|----------------|---|---|-------------------------|
|            |                                    |            | Б                  | У             | Ж              | С              | К | Д |                         |
| 71\2017М   | Огурец свежий                      | 100        | 0,58               | 0,08          | 1,58           | 10             |   |   |                         |
| 101\2017М  | Суп картофельный с крупой (пшено)  | 250        | 2,5                | 3,0           | 18,3           | 113,0          |   |   |                         |
| 493\2004Л  | Птица тушеная в сметанном соусе    | 100        | 8,697              | 8,133         | 2,836          | 119            |   |   |                         |
| 203\2017М  | Макаронны отварные с маслом        | 180        | 6,88               | 7,3           | 38,35          | 246,6          |   |   |                         |
| 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\2017 М | Хлеб ржано- пшеничный              | 50         | 3,16               | 0,56          | 21,75          | 109,5          |   |   |                         |
|            | <b>Итого</b>                       | <b>920</b> | <b>25,667</b>      | <b>21,133</b> | <b>127,7</b>   | <b>820,8</b>   |   |   |                         |
|            | Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5% | 800        | 27-31,5            | 27-32,2       | 114,9-134,05   | 816-952        |   |   |                         |
|            | <b>Всего</b>                       |            | <b>36,873</b>      | <b>34,333</b> | <b>223,056</b> | <b>1366,71</b> |   |   |                         |
|            | Норма по СанПиНу ± 5%              |            | 45-54              | 45-55,2       | 191,5-229,8    | 1360-1632      |   |   |                         |

**Обед**

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"



**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет**

10 день

| № п/п по сбор. | Наименование блюда                           | Выход      | Пищевые вещества/г |               |              | Энергет. ценность |
|----------------|--|------------|--------------------|---------------|--------------|-------------------|
|                |  |            | Б                  | Ж             | У            |                   |
| <b>Завтрак</b> |  |            |                    |               |              |                   |
| 160/2017М      | Суп молочный сладкий с макаронными изделиями | 300        | 10,44              | 11,376        | 35,57        | 203,04            |
| 382/2017М      | Какао с молоком                              | 200        | 4,07               | 3,54          | 17,58        | 118,6             |
| 14/2017М       | Масло порционное                             | 10         | 0,08               | 7,25          | 0,13         | 66,00             |
| пт             | Печенье                                      | 30         | 4,35               | 16,95         | 15,6         | 117               |
| 701/2010 М     | Хлеб пшеничный                               | 40         | 3,75               | 1,86          | 17,47        | 110               |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>580</b> | <b>22,69</b>       | <b>40,976</b> | <b>86,35</b> | <b>614,64</b>     |
|                | Норма завтрака по СанПиН 209-г-239г ± 5%     | 550        | 18-22,5            | 18-23         | 76,6-95,75   | 544-880           |

| № п/п      | Наименование                             | Выход      | Обед          |              |                | Энергет. ценность |
|------------|--|------------|---------------|--------------|----------------|-------------------|
|            |  |            | Б             | Ж            | У              |                   |
| 23/2017М   | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 100        | 0,08          | 0,08         | 5,07           | 12,0              |
| 82/2017М   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200        | 1,9           | 6,2          | 10,5           | 105,2             |
| 423/2004Д  | Тертые с соусом                          | 100        | 6,96          | 16,11        | 11,61          | 223               |
| 171/2017М  | Каша пшеничная с маслом                  | 150        | 6,84          | 9,19         | 39,23          | 267               |
| 639/2017М  | Компот из сухофруктов                    | 200        | 0,6           | 0            | 31,4           | 124               |
| 701/2010 М | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,75          | 1,86         | 17,47          | 110               |
| 702/2010 М | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,53          | 0,45         | 17,4           | 87,6              |
|            | <b>Итого</b>                             | <b>830</b> | <b>22,68</b>  | <b>33,85</b> | <b>132,66</b>  | <b>928,8</b>      |
|            | Норма обеда по СанПиН 309-г-359г ± 5%    | 800        | 27-31,5       | 27-32,2      | 114,9-134,05   | 816-952           |
|            | <b>Всего</b>                             |            | <b>45,374</b> | <b>74,83</b> | <b>219,006</b> | <b>1543,44</b>    |

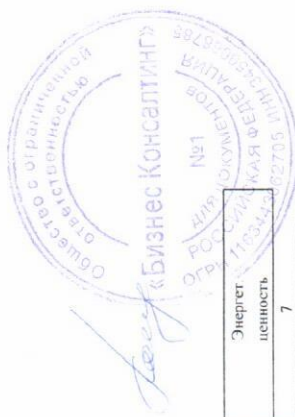
Норма по СанПиН ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                                   | Итого | Выход в гр | Пищевые вещества/ |                |                    | Энергетическая ценность |
|-----------------------------------|-------|------------|-------------------|----------------|--------------------|-------------------------|
|                                   |       |            | Б                 | Ж              | У                  |                         |
| 1                                 | 2     | 3          | 4                 | 5              | 6                  | 7                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |       |            |                   |                |                    |                         |
| Итого за весь период              |       | 5700,00    | 79,92             | 119,13         | 462,73             | 6115,36                 |
| Среднее значение за период        |       | 570,00     | 15,9832           | 23,8252        | 92,546             | 611,536                 |
|                                   |       |            | 18-22,5           | 18-23          | 76,6-95,75         | 544-680                 |
| <b>ОБЕД</b>                       |       |            |                   |                |                    |                         |
| Итого за весь период              |       | 8767,00    | 148,49            | 123,46         | 610,70             | 8685,5                  |
| Среднее значение за период        |       | 876,70     | 29,6974           | 24,6928        | 122,1404           | 868,553                 |
|                                   |       |            | 27-31,5           | 27-32,2        | 114,9-134,05       | 816-952                 |
| <b>Итого за весь период</b>       |       |            | <b>215,877</b>    | <b>242,59</b>  | <b>1073,432</b>    | <b>14800,9</b>          |
| <b>Среднее значение за период</b> |       |            | <b>43,1754</b>    | <b>48,518</b>  | <b>214,6864</b>    | <b>1480,089</b>         |
| <b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>      |       |            | <b>45-54</b>      | <b>45-55,2</b> | <b>191,5-229,8</b> | <b>1360-1632</b>        |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кумы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 270с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.