



Согласовано  
 директор ООО «Медведица» С.Л.Л.  
 И.Е. Медведева



Утверждено  
 директор ООО «Питание»  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 №1  
 от 12.12.2022 г.

**Перспективное  
 5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей  
 дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом		220	250	8,47	9,63	8,69	9,88	31,57	35,88	238,37	270,88
П.Т	Печенье топленое молоко		40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный		40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2гн/2022г	Чай с сахаром		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,03</b>	<b>19,77</b>	<b>15,09</b>	<b>16,48</b>	<b>73,97</b>	<b>87,54</b>	<b>502,21</b>	<b>581,98</b>

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

			500	550	19,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-81,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	--	--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец свежий /солёный)		60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы		150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022г	Компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>127,00</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>25,94</b>	<b>32,25</b>	<b>23,67</b>	<b>30,77</b>	<b>104,54</b>	<b>117,3</b>	<b>734,21</b>	<b>873,79</b>
	Норма обеда по СанПин: 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/r/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 2</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы		220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник		40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный		40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2лн/2022н	Чай с сахаром		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,40</b>	<b>19,38</b>	<b>18,42</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>94,51</b>	<b>527,38</b>	<b>608,80</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
<b>Обед</b>												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени											
54-3сс/2022н	готовности с соусом		100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом		150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
360/2017м	Хишель из повидла		200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный		40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>127,00</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>24,93</b>	<b>27,7</b>	<b>23,85</b>	<b>28,55</b>	<b>117,37</b>	<b>135,06</b>	<b>783,69</b>	<b>907,11</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,1	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор

*М.О. МКОУ «Левверевская СШ»*  
*М.С. Мельникова*



Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
/Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 3

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом		220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко		40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный		40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром		200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,7</b>	<b>20,6</b>	<b>12,2</b>	<b>13,2</b>	<b>82,4</b>	<b>96,1</b>	<b>508,2</b>	<b>589,7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)		60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)		200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясосоковые из п/ф высокой степени готовности		100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница		150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342\2017м	Компот из свежих фруктов		200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный		50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>127,00</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>28,22</b>	<b>31,78</b>	<b>25,03</b>	<b>27,7</b>	<b>118,5</b>	<b>133,1</b>	<b>814,3</b>	<b>914,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
 И.О. директора МКОУ «Медведицкая СШ»  
 И.Е. Маслуникова



Утверждено  
 Директор ООО «Питание»  
 /Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром		200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный		40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком		200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

47/2017м	Калуста квашеная с растительным маслом		60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной		200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей		200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701\2010м	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	127,00	700	800	23,49	28,11	22,65	29	102,71	115,47	708,55	835,22
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	22,7-26,95	27-32,2	100-117,2	114-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:

И.о. директора *М.В. Меркушева*

*М. Е. Маслуникова*



Утверждено

Директор ООО "Питание"

*М.В. Меркушева*  
Коргоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром		200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую		40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный		60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-89,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)		60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)		200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом		100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла		200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный		50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный		50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	127,00	770	860	27,15	30,40	23,74	25,99	119,16	134,93	799,2	896,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

ЗАВТРАК	Итого за весь период	2 540,00	2 800,00	-83,7%	99,31	77,39	87,2%	392,38	454,82	2575,62	2 981,75
	Среднее значение за период	508	560	17,154	19,862	15,478	17,458	78,476	90,964	515,124	596,35
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	3690	4210	129,73	150,24	118,94	142,01	562,27	635,842	3839,96	4426,48
	Среднее значение за период	738	842	25,946	30,048	23,788	28,402	112,454	127,1684	767,992	885,296
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лалшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с