

Перспективное

Техническое меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерях дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

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

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

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

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/ж						Энергет. ценность			
		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	ккал	млал		
1	2														

Неделя I/ день 1

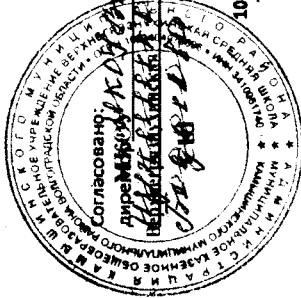
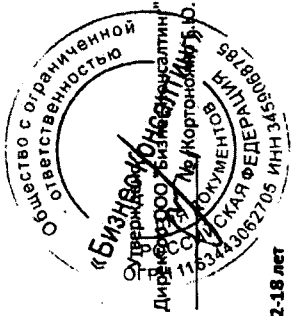
Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57

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

707/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7/2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хч/2022г	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	800	23,7-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

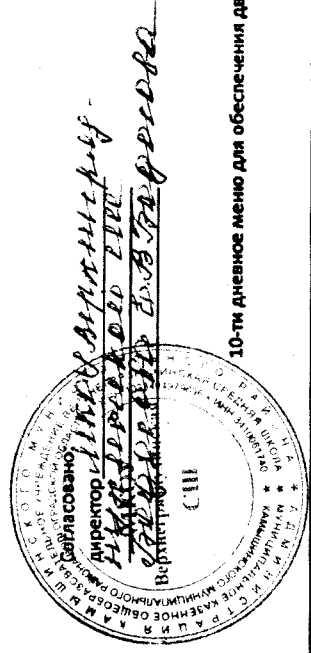
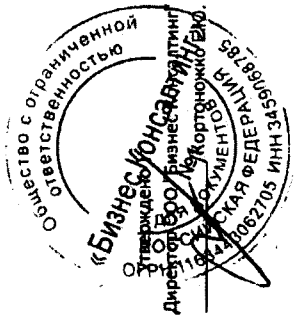
Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	220	250	10,6	12,04	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,65	527,38	608,80
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,75	76,6-93,75	470-587,5

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	42,42	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	23	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	156,9	156,9
54-3с/2022н	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	157,5	189
389/2017м	Сок фруктовый	8	200	200	1	1	0	0	20,2	84,8	84,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	114,95	114,95
	Итого	152,00	760	850	24,88	27,32	25,03	29,87	98,09	724,53	829,91
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
		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
1	2										

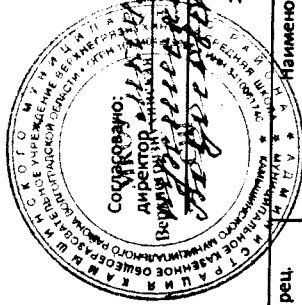
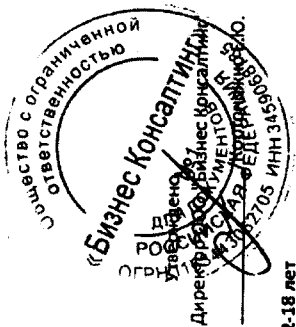
Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каши 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
	Итого	500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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 мисокапустные 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	Горшница	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
	Итого	760	860	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
	Норма обеда по СанПин 30% ± 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



Составлено:
 Директор ООО «СООБЩАЮ»
 [Подпись]
 [Подпись]

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

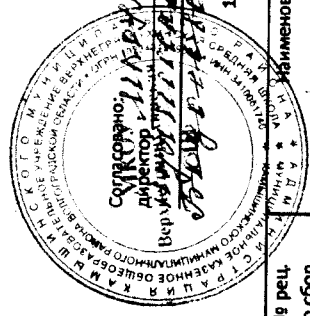
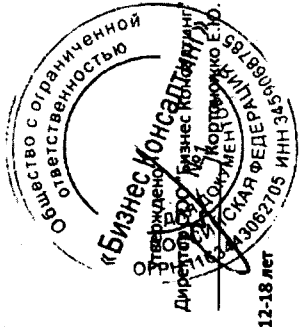
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Неделя 1 / день 4	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	19	200	250	11,31	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	0,4	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	15,7	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	67,83-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

701/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,06	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	15	200	250	1,66	3,51	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	15,39	19,24	19,62	274,39	342,96
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	800	22,95	19,71	98,66	108,71	663,13	759,52
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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

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

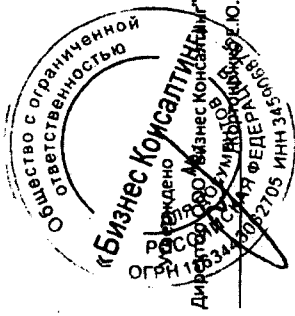
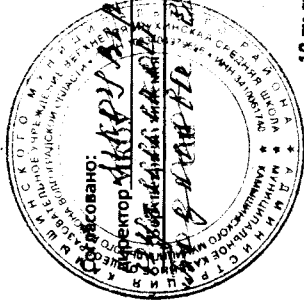
Неделя 1/ день 5

Завтрак												
№ п/п	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	15	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
399/2017м	Блины с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		530,0	580,0	15,6	17,5	14,0	16,7	98,6	107,8	578,2	651,4

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

№ п/п	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	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	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
203/2017м	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45/2022н	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
702/2010м	Итого	150	770	860	26,11	28,63	27,36	31,98	103,84	118,69	764,9	875,3
	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

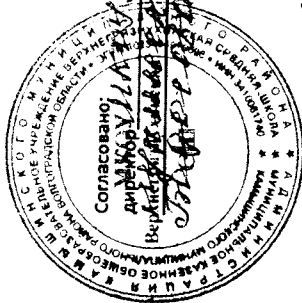


10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 6

№ рец.	Дата	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g/r				Энергет. ценность			
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
Завтрак													
181/2017м		Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
	П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м		Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м		Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
		Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
		Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-15,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Обед													
70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (опулец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25с/2022н		Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м		Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н		Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м		Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м		Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
		Итого	150,00	700	840	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11	802,42
		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



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

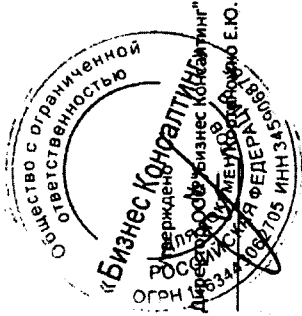
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														

Неделя 1/ день 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	вещества/г/		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
				7-11 лет	12-18 лет									
Завтрак														
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	11,60	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40	
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	28,44	145,33	145,33	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,60	0,40	19,32	28,98	96,52	144,78	144,78	
54-4лн/2022н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	66,62	
	Итого		500	550	15,20	17,84	19,03	17,43	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	15,8-19,25	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	вещества/г/		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
				7-11 лет	12-18 лет									
Обед														
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
54-28с/2022н	Борщ с малютой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75	103,75	
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	156,9	
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	5,86	4,8	36,5	43,8	203,5	244,2	244,2	
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	30,08	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	114,95	
	Итого	153,00	700	820	24,23	25,77	20,81	18,72	105,5	116,3	694,8	763,4	763,4	
	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	705-827,5	816-952	816-952	



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

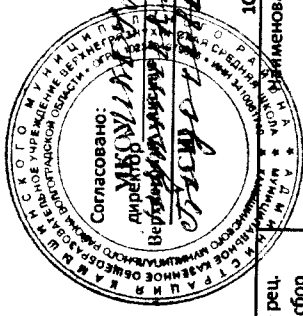
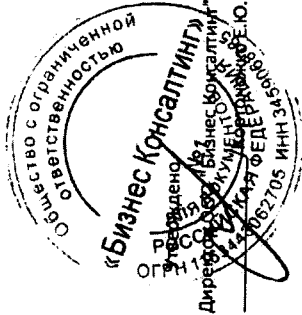
№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/г		Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 8

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г		Энергет. ценность					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022г	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,25	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-4с/2022г	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
7/16/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	152,00	810	940	24,64	27,08	23,97	26,2	126,53	141,25	820,85	910,93
	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:
 директор
 [Signature]
 [Signature]

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

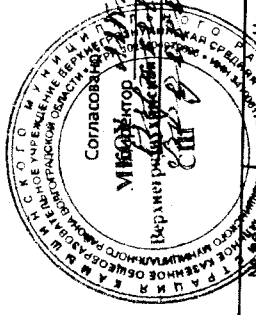
№ рец. по сбор.	1	Неделя 1/ день 9	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность						
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
		2																

Завтрак

182/2022М	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	15	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017М	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,56	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	0,6	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		530,0	580,0	16,0	18,2	14,1	16,9	96,1	104,7	575,7	603,4
	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)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности. с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1лн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	935	28,09	29,93	25,70	28,47	115,67	130,83	815,3	913,6
	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



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

Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	7-11 лет	12-18 лет
1	Неделя 1/ день 10									

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Макао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20/2022м	Суп картофельный с рыбой	15	200	250	6,38	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	43	200	250	14,35	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
389/2017м	Сок фруктовый	8	200	200	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	28,29	23,78	31,01	103,51	114,19	740,2	869,6
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Итого за весь период		5 140,00	5 660,00	174,13	168,63	189,13	843,91	970,05	5 498,24	6 331,74
	Среднее значение за период		514	566	17,21	16,86	18,91	84,39	97,01	549,82	633,17
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Итого за весь период		7445	8635	257,58	234,46	278,96	1071,66	1198,872	7449,31	8512,79
	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,758	23,446	27,896	107,166	119,8872	744,931	851,279
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	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. Лавшиной. - 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
 СанПиН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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