

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с 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 бюджетаного 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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		12-18 лет	
1		Цена руб.										
	<b>Неделя 1/ День 1</b>											
	<b>Завтрак</b>											

181./2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20,11	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	15	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,56</b>	<b>22,26</b>	<b>21,05</b>	<b>22,75</b>	<b>74,44</b>	<b>90,82</b>	<b>556,53</b>	<b>661,57</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 (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
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	
291/2017м	Плов из птицы	49	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3	
54-1мч/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	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	<b>Итого</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



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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



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

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная пшенинная жидкая с маслом и сахаром	20,11	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2-гч/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого	Итого	480	550	550	14,06	17,72	17,10	20,04	92,76	111,07	554,42	670,42
	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**

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1-с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	39	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
125/2017м	Картофель отварной	20	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-4-мч/2022н	Компот из изюма	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
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	Итого	161,11	790	920	24,96	29,01	25,09	30,89	98,58	114,37	727,99	861,47
	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 \_\_\_\_\_



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

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

Неделя 1/ День 3

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,11	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
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
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			<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)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупной (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	15	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	12	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
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	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		<b>161,11</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>28,22</b>	<b>31,78</b>	<b>25,03</b>	<b>27,7</b>	<b>118,49</b>	<b>133,082</b>	<b>814,29</b>	<b>914,32</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:  
Директор \_\_\_\_\_

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



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		5		Ж		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1									
<b>Неделя 1/ день 4</b>									
<b>Завтрак</b>									

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20,11	200	250	9,05	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	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	15	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

<b>Обед</b>																						
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	17	60		100		1,02		1,7		3		5		5,07		8,46		51,42		85,7	
			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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09										
289/2017м	Рагу с птицей	48	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96										
54-1мч/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										
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95										
	Итого	161,11	750	890	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	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952										



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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

№ п.р. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1									
2									

Неделя 1/ день 5

№ п.р. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		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	20,11	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		520,0	570,0	19,4	21,4	19,8	22,5	95,8	105,1	635,7	708,9
	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	76-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

№ п.р. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		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	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3с/2022н	Рассолыник Ленинградский (перловка)	18	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
24б/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	36	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4жн/2022н	Компот из изюма	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	161,11	810	940	28,43	30,95	28,91	33,53	111,63	126,48	789,77	900,14
	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

Обед



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_



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

№ реч. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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			
1													

Неделя 1/ День 6

181/2017М	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20,11	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017М	Бутерброд с сыром (40/5/15)	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010М	Хлеб пшеничный	2	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,23	48,58	96,52
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	19,47	22,17	23,23	24,93	71,86	88,15	564,86	669,58
	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

70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	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	45	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1нч/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	161,11	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



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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

№ реч. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	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

Неделя 1/ День 7												
Завтрак												
182/2017М	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	20,11	220	250	8,00	9,10	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	145,33	145,33
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4тн/2022Н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
	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	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-28с/2022Н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
229/2017М	Рыба тушеная с овощами	40	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-4тн/2022Н	Компот из яблок	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
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	161,11	790	920	25,22	28,4	21,68	26,71	119,04	133,11	778,29	893,28
	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 \_\_\_\_\_



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ День 8**

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
п.г.	Печенье топленое молоко	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порционными	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-ЭГч/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>18,5</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>91,4</b>	<b>572,4</b>	<b>627,8</b>
	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**

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-Ас/2022н	Рассолник домашний	20	200	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	35	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	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	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>161,11</b>	<b>810</b>	<b>25,04</b>	<b>27,76</b>	<b>27,51</b>	<b>32,11</b>	<b>130,47</b>	<b>147,81</b>	<b>870,53</b>	<b>993,73</b>
	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



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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			
1	2												

**Неделя 1/ день 9**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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			
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20,11	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28	
54-2нч/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
	Итого		520,0	570,0	19,3	21,3	16,9	18,9	87,4	94,6	579,6	633,8	
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

**Обед**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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			
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2	
7/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	28	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	
54-1нч/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	161,11	805	935	26,98	29,52	25,27	27,61	107,91	121,06	775,91	860,75	
	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 \_\_\_\_\_

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



№ уч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	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	7-11 лет
1	Неделя 1/ День 10				Завтрак							
	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20,11	200	250	9,05	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	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	701/2010м Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
	382/2017м Какао с молоком	13	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							
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	16	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	48	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4хн/2022н	Компот из изюма	10	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	161,11	750	890	27,69	33,27	23,88	31,11	101,71	112,39	731,2	860,6
	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
					Завтрак							
	Итого за весь период	5 100,00	5 640,00	5 640,00	176,87	203,42	178,06	198,86	841,06	971,09	5 595,04	6 449,20
	Среднее значение за период	510	564	564	17,69	20,34	17,81	19,89	84,11	97,11	559,50	644,92
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	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	7705	9045	9045	260,2	301,08	245,18	297,48	1091,96	1228,802	7607,85	8795,72
	Среднее значение за период	770,5	904,5	904,5	26,02	30,108	24,518	29,748	109,196	122,8802	760,785	879,572
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	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

Бороник, рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Бороник, рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурижин 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".  
Бороник, рецептур блюд и типовых меню для организации питания Детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с