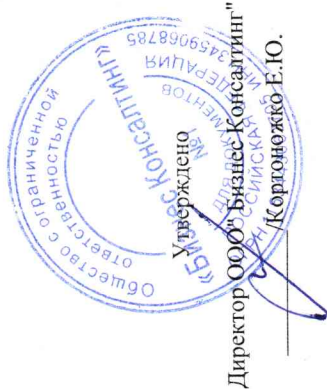




Согласовано

директор

Леонова Л.В.



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Коргоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше, для муниципальных общеобразовательных школ

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

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

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
директор

М.В. В.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за Завтрак	660	17,70	16,26	96,26	604,85		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	18
Котлеты домашние с соусом 100/20	120	9,08	14,34	7,82	196,70	271/331/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	27,24	27,87	112,94	810,45		168,89
Всего за Понедельник	1590,00	44,94	44,13	209,20	1415,30		



Согласовано:

директор

Леонид Л. В.

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубл.
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022г	20
Бличики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	15,51	14,68	78,65	508,75		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022г	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022г	18
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	33,35	25,52	124,10	859,40		168,89
Всего за Вторник	1470	48,86	40,20	202,75	1368,15		



Согласовано:
директор

Лернота Л. В.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл.
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	580	17,35	15,80	85,14	555,41		
Обед							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	880	32,91	30,47	109,78	845,00		168,89
Всего за Среду	1460,00	50,26	46,27	194,92	1400,41		



Согласовано:
директор

В.В. В.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022 н	20
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	25
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	538	18,05	22,85	86,66	623,32		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	20,89
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	18
Голубцы ленивые	100	11,03	14,07	6,40	196,33	54-3м/2022н	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	31,54	24,53	112,98	797,81		168,89
Всего за Четверг	1448,00	49,59	47,38	199,64	1421,13		



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшенинная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	570	22,38	26,48	98,03	720,79		
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,20	19,21	88,95	602,62		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	18
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,18	4,98	6,72	128,42	54-14п/ 54-3сс/2022н	30
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	940	30,82	26,25	98,12	760,57		168,89
Всего за Пятницу	1510	53,20	52,73	196,15	1481,36		
Итого за неделю в среднем обед	914,00	31,17	26,93	111,58	814,65		



Согласовано:
директор

Директор



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю./

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	25
Блинички со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	14,50	12,58	102,07	579,50		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	18
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	35
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хл/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	23,92	23,03	120,08	782,04		168,89
Всего за Понедельник	1470	38,42	35,61	222,15	1361,54		



Согласовано:
директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	640	16,15	16,46	87,30	568,49		
Обед							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	18
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	830	24,19	30,12	107,59	802,94		168,89
Всего за Вторник	1470	40,34	46,58	194,89	1371,43		

Согласовано:

директор



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Короткожако Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	20
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	25
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	16,35	16,95	83,30	549,26		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	20,89
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	18
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом 100/20	120	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	30
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	34,07	24,51	122,64	847,07		168,89
Всего за Среду	1490	50,42	41,46	205,94	1396,33		



Согласовано:
директор

В.В. Ветрова



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортонойко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	20,45	22,26	91,95	649,29		

Обед

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-23/2022н	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
Оладьи из печени по-купецки 100/5	105	15,55	10,22	14,00	208,22	54-31м/2022н	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	915	39,34	22,95	139,05	916,72		168,89
Всего за Четверг	1475	59,79	45,21	231,00	1566,01		



Согласовано:
директор

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		
Итого за неделю в среднем завтрак	584,00	16,98	17,03	87,20	571,44		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	20,89
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	18
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,18	4,98	6,72	128,42	54-14р/ 54-3сс/2022н	50
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	16
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	940	28,85	22,62	96,76	706,05		168,89
Всего за Пятницу	1540	46,32	39,54	168,15	1216,71		
Итого за неделю в среднем обед	905,00	30,07	24,65	117,22	810,96		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		17,59	18,12	88,08		587,03
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,55	19,70	23,00		21,58
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05		816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		30,62	25,79	114,40		812,81
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		34,03	28,03	29,87		29,88
<i>Среднее значение за день</i>		48,21	43,91	202,48		1399,84
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		53,57	47,73	52,87		51,46
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00		2720,00
Распределение ЭЦ				Норма		
		Завтрак	21,58	20-25%		
		Обед	29,88	30-35%		

под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания" РАН
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.