

10/10/22



**Перспективное меню
для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием**

Меню составлено на основании:

- рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лаплиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией
Э. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-18 лет



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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

День

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	10,76	16	48,33	378,57
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,78	16,52	87,48	555,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2
17М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
	Макароны отварные с маслом	120	4,58	4,86	25,68	164,4
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
1	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	21,1	23,71	102,28	709,15
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,88	40,23	189,76	1264,62
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:

Директор МКОУ



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/ Кортножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

2 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,77	13,91	92,79	546,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	47,0
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
	Рагу с птицей	200	17,41	15,41	12,6	266
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	28,28	24,54	89,02	706,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		41,05	38,45	181,81	1252,61
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



Утвержено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 / Короткожко Е.Ю.

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

сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	10,96	12,7	87,28	507,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
М	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,92	6,50	34,71	211,25
Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	22,737	17,773	105,586	668,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		33,697	30,473	192,866	1176,48
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
4 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,3	12,47	55,88	369,93
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,55	13,07	95,23	546,83
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
	Каша рисовая рассыпая с маслом	120	3,07	6,31	31,85	226,87
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	21,68	15,54	107,7	695,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		34,23	28,61	202,93	1242,35
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
5 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,23	11,33	69,69	367,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
Л	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,033	0,48	4,8
Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	129
017М	Фрикадельки куриные с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
М	Макароны отварные с маслом	120	4,58	4,86	25,68	164,4
М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	24,22	22,40	109,87	719,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		38,45	33,733	179,56	1086,95
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



Утвержено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 / Кртоножко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

6 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	10,76	16	48,33	378,57
М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,78	16,52	87,48	555,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
П	Суп овощной со сметаной	200	2,1	5,5	10,2	100,2
	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	690	23,2	22,46	101,68	712,59
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		37,98	38,98	189,16	1268,06
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

7 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,77	13,91	92,79	546,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
Л	Рагу с птицей	200	17,41	15,41	12,6	266
Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	690	27,9	21,9	82,75	646,15
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,67	35,81	175,54	1192,36
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



Согласовано:
Директор МКОУ



Утвержено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/ Коргоножко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

8 день

сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	10,96	12,7	87,28	507,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	47,0
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
1	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	730	24,38	17,56	114,02	706,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,34	30,26	201,3	1213,68
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/ Короткожко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
10 день

по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
А	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
А	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,23	11,33	69,69	367,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
Г	Тефтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223
М	Пюре из гороха	130	12,1	5,94	30,35	221
А	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	26,25	25,18	110,87	780,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,48	36,51	180,56	1147,9
	Норма по СанПиНу 50%-60% на день ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
	Итого за весь период		372,884	350,019	1889,882	12084,53
	Среднее значение за период 10 дней		37,2884	35,0019	188,9882	1208,453

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	2510,00	65,29	67,53	432,47	2523,19
	Среднее значение за период	502,00	13,058	13,506	86,494	252,319
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	3550,00	132,25	103,97	514,46	3499,8
	Среднее значение за период	710,00	26,4494	20,7932	102,8912	699,964
			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		183,307	171,496	946,926	6023,01
	Среднее значение за период		36,6614	34,2992	189,3852	1204,602
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

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

рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., д.в.р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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