

7-11



Директор ООО "Триумф"

Перспективное меню

для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся организаций/Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИД Минздрав России, ИНИ ГИОЗДипГ/ член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 360 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурник И.М., Тугельян В.А.

для учащихся 7-11 лет

01.06.2022 - 27.06.2022 г.г.

Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-11 лет

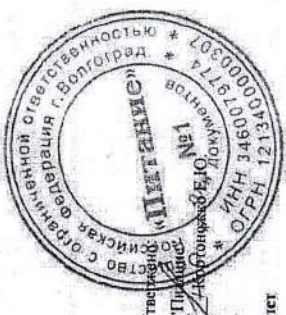


Утверждено  
 Директор МБОУ «Центр организации питания в образовательных организациях Волгоградской области»  
 Коробовко Е.Ю. Прокументов

100% обеспечение меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход						Энергет. ценность	
		1	2	3	Б	Ж	У		
					4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
182/2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом			210		9,04	13,44	40,6	318
376/2017 М	Чай с сахаром			200		0,07	0,02	15	60
338/2017 М	Яблоки свежие			100		0,40	0,40	9,80	44,00
701/2017 М	Хлеб пшеничный			30		2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>			<b>540</b>		<b>11,94</b>	<b>14,16</b>	<b>80,04</b>	<b>494,6</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ реч.	Наименование блюда	Выход						Энергет. ценность	
		1	2	3	Б	Ж	У		
					4	5	6	7	
<b>Обед</b>									
71/2017 М	Отурир свежий			60		0,35	0,05	0,95	6
88/2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной			200		1,84	5,04	8,24	87,2
271/31/2017 М	Котлета мясная домашняя с соусом			100		8,17	12,28	8,85	180
203/2017 М	Макаронны отварные с маслом			150		5,73	6,08	31,96	205,5
639/2017 М	Компот из сухофруктов			200		0,6	0	31,4	124
701/2010 М	Хлеб пшеничный			20		2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный			30		1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>			<b>740</b>		<b>21,04</b>	<b>24,21</b>	<b>104,18</b>	<b>726,9</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>			<b>37,98</b>		<b>38,37</b>	<b>184,22</b>	<b>1231,5</b>	<b>1175-1410</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%			38,5-46,2		39,5-47,4	167,5-201		



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 [Signature]



100% - дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 2 день

№ реч. по сбор.	Выход	Питательные вещества/g						Энергет. ценность
		Б	Ж	У	С	В	7	
<b>Завтрак</b>								
182017М	250	8,52	13,31	53,44				369,31
152017М	10	2,32	2,95	0,00				36,00
3782017М	200	1,58	1,35	15,9				81
7012017 М	40	3,24	0,4	19,54				96,8
Итого	500	15,66	18,01	88,88				583,11
Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
<b>Обед</b>								
332011 М	60	0,71	3,04	4,18				47,0
1292004 Л	200	4,48	4,96	17,84				133,6
4892004 Л	200	14,4	11,64	23,28				278,4
3422011 М	200	0,1	0,2	27,5				112,7
7012010 М	30	2,43	0,3	14,64				72,6
7022010 М	30	1,9	0,34	13,05				65,7
Итого	720	24,02	20,48	100,49				710,0
Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
<b>Всего</b>		<b>39,68</b>	<b>38,49</b>	<b>189,37</b>				<b>1293,06</b>
Норма по СанПиН		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



Утверждено:  
 Директор ООО "Дитанис"  
 [Signature]

3 дня  
 меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1812017М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
142017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
6862004Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
7012017М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>	<b>568,68</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>Обед</b>						
7112017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
1032011М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
4932004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
1712017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
6992004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
7012017М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
7022010М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,917</b>	<b>19,083</b>	<b>109,316</b>	<b>698,95</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>	<b>33,817</b>	<b>40,393</b>	<b>190,246</b>	<b>1267,63</b>	
	Норма по СанПиН ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	



Утверждено: 12.12.2014  
 Директор ООО "Литтас" К. Калниньш

Имеет лицензию на осуществление деятельности по обеспечению диетическим питанием детей возрастной группы 7-11 лет 4 день.



Согласовано: 12.12.2014  
 Директор МК "МКОУ "Центр здоровья детей" В.С. Калниньш

№ респ. по сбор.	1	2	Выход			Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	
			3	4	5	ж	у	6	7			
						<b>Завтрак</b>						
160/2017М			250			8,7	9,48	29,64				169,2
382/2017М			200			4,07	3,54	17,58				118,6
142/2017М			10			0,08	7,25	0,13				66,00
п.г			30			4,35	16,95	15,6				117
701/2010 М			30			2,43	0,3	14,64				72,6
			520			19,63	37,52	77,59				426,4
			500			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

ТТК стр 610 сб. р. - Латвия 2004	1	2	3	4	5	6	7	Обед		
								8	9	
			60			1,8	2,34	3,78		42,12
			200			2,0	2,4	14,6		90,4
			100			10,6	5,1	5,6		112
			130			3,07	6,31	31,85		226,87
			200			0,1	0,2	27,5		112,7
			30			2,43	0,3	14,64		72,6
			30			1,9	0,34	13,05		65,7
			750			21,9	16,99	111,1		722,4
			700			23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5
			41,53			54,51	188,65	1148,79		1148,79
			38,5-46,2			39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		1175-1410



Согласовано: Директор МКОУ Щелковская средняя общеобразовательная школа №1

Утверждено: Директор ООО «Путанис»

5 день

№ реч. по сбор.	1	2	3	Выход					Энергет. ценность
				Пшеничные вещества/г					
				Б	Ж	У	6	7	
<b>Завтрак</b>									
182\2017М		Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18		325	
376\2017М		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5		60	
358\2017М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80		44,00	
701\2010М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64		72,6	
		Итого	550	10,21	11,7	88,62		501,6	
		Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

№ реч.	1	2	3	Обед					Энергет. ценность
				Пшеничные вещества/г					
				Б	Ж	У	6	7	
<b>Обед</b>									
23\2017М		Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	0,05	0,05	3,04		7,2	
132\2004Л		Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38		135	
297\331\2017М		Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03		150,50	
203\2017М		Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96		205,5	
639\2017М		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4		124	
701\2010М		Хлеб пшеничный	20	2,43	0,42	9,73		58,5	
702\2010М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05		65,7	
		Итого	700	23,86	23,47	114,59		746,4	
		Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5	
		Всего		34,074	35,17	203,21		1248	

Норма по СанПиН ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201

1175-1410



Директор ООО «Будинис»  
 6 день



Директор МУКОУ  
 10н - личное меню  
 для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

Курс п. по сбор.	Выход	Пищевые вещества/					Энергет. ценность
		Б	Ж	У	6	7	
1	3						
<b>Завтрак</b>							
1832017 М	210	9,04	13,44	40,6		318	
3782017М	200	1,58	1,35	15,9		81	
3382017 М	100	0,40	0,40	9,80		44,00	
7022017 М	30	2,43	0,3	14,64		72,6	
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,45</b>	<b>15,49</b>	<b>80,94</b>		<b>515,6</b>	
Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

Курс п. по сбор.	Выход	Обед					Энергет. ценность
		Б	Ж	У	6	7	
1	3						
<b>Обед</b>							
710017М	60	0,35	0,05	0,95		6	
1352004Л	250	2,6	6,9	12,8		125,3	
4922004	200	15,2	15,8	36,2		348	
3432011 М	200	0,1	0,2	27,5		112,7	
7012010 М	30	2,43	0,3	14,64		72,6	
7022010 М	30	1,9	0,34	13,05		65,7	
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,61</b>	<b>23,57</b>	<b>105,09</b>		<b>730,25</b>	
Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5	
<b>Всего</b>		<b>36,06</b>	<b>39,06</b>	<b>186,03</b>		<b>1245,85</b>	
Норма по СанПиН		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201		1175-1410	



Учасник:  
 Директор ООО "Питание"  
 Коргонов Е.Ю. для документа



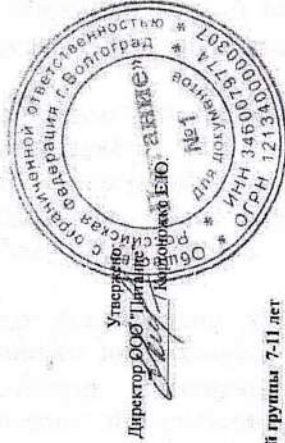
Согласовано:  
 Директор ООО "Питание"  
 Коргонов Е.Ю. для документа

и обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 7 дней

№ рсч. по сбор.	1	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
		3						7
<b>Завтрак</b>								
1812017М	Каша молочная ячменная пшеница с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44		369,31	
1513017М	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00		36,00	
37612017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
70112017М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64		72,6	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>13,34</b>	<b>16,58</b>	<b>83,08</b>		<b>537,91</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

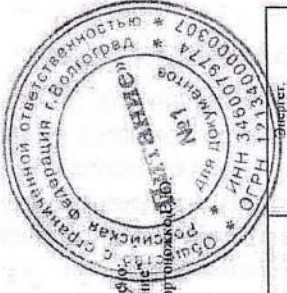
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Обед	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
		3						7
<b>Обед</b>								
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78		42,12	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84		133,6	
	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28		278,4	
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2		93	
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47		110	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05		65,7	
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>26,43</b>	<b>21,14</b>	<b>99,62</b>		<b>722,82</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,4-26,95	23,7-26,05	100,5-117,25		705-822,5	
	<b>Всего</b>	<b>39,77</b>	<b>37,72</b>	<b>182,7</b>	<b>1260,73</b>		<b>1175-1410</b>	
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201			





Индексное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ респ. по сбор	1	2	Выход	Питательные вещества/g						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Завтрак</b>										
18\1\2017 М		Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13				330,68
14\2017 М		Молоко порционное	10	0,08	7,25	0,13				66,00
686\2004 Л		Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2				62
70\1\2017 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>				<b>568,68</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
<b>Обед</b>										
33\2011 М		Салата отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18				47,0
103\2011 М		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	16,1	2,2				94
247\2011 М		Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6				112
171\2017 М		Капша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71				211,25
389\2017 М		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2				81,8
701\2010 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
		<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>19,04</b>	<b>111,31</b>				<b>724,7</b>
		Норма обела по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
		<b>Всего</b>	<b>36,98</b>	<b>40,35</b>	<b>192,24</b>	<b>1293,38</b>				<b>1175-1410</b>
		Норма по СанПиНу ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201					



Утверждено  
 Директор ООО "Пробис" *[Signature]*

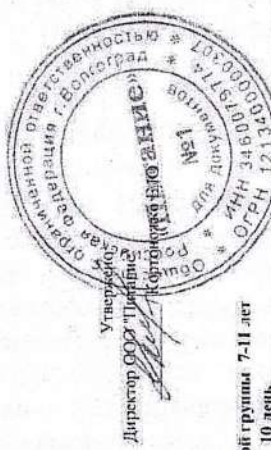


Согласовано  
 Директор МКОУ "Центральная  
 школа №1" *[Signature]*

100% дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 9 день

№ рецепта по сбору	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
		Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Завтрак</b>								
1822017М	220	7,31	10,98	49,18				325
3382017М	100	0,40	0,40	9,80				44,00
3782017М	200	0,07	0,02	15				60
7012010 М	30	2,43	0,3	14,64				72,6
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>				<b>501,6</b>
Норма завтрака по СанПиН	500	13,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ рецепта по сбору	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
		Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Обед</b>								
712017М	60	0,35	0,05	0,95				6
1012017М	200	2,0	2,4	14,6				90,4
4932004Л	100	8,697	8,133	2,836				119
2032017М	150	5,73	6,08	31,96				205,5
3422011 М	200	0,1	0,2	27,5				112,7
7012010 М	30	2,43	0,3	14,64				72,6
7022017 М	30	1,9	0,34	13,05				65,7
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,207</b>	<b>17,503</b>	<b>105,6</b>				<b>671,9</b>
Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
<b>Всего</b>	<b>31,417</b>	<b>29,203</b>	<b>194,196</b>	<b>1173,5</b>				<b>1173,5</b>
Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание" *[Подпись]*  
 Отдел организации питания

10н - лисенде мөндө для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 10 день

№ реч. по сбор.	Выход	Пшенице веществ/г				Энергет. ценность
		Б	Ж	У	7	
<b>Завтрак</b>						
160\2017М	250	8,7	9,48	29,64	169,2	
382\2017М	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
14\2017М	10	0,08	7,23	0,13	66,00	
Итого	30	4,35	16,95	15,6	117	
701\2010 М	20	2,45	0,42	9,73	58,5	
Итого	510	19,65	37,64	73,68	529,3	
Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
<b>Обед</b>						
23\2017М	60	0,05	0,05	3,04	7,2	
82\2017М	200	1,9	6,2	10,5	105,2	
423\2004Л	100	6,96	16,11	11,61	223	
171\2017М	130	5,92	7,96	33,99	231,4	
639\2017М	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010 М	20	2,45	0,42	9,73	58,5	
702\2010 М	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
Итого	740	19,80	31,04	113,30	815,0	
Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
<b>Итого</b>		<b>39,454</b>	<b>68,68</b>	<b>185,98</b>	<b>1344,3</b>	

Норма по СанПиН ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410



ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ

	Выход в гр	Пшеничные вещества/г			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
1	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	2615,09	68,34	102,70	416,06	5227,48
	523,00	13,668	20,54	83,312	522,748
		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	3730,00	123,95	104,23	539,64	7269,3
	746,00	24,7902	20,8466	107,9272	726,826
		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
ИТОГО завтрак и обед		182,081	206,933	955,696	12496,7
		36,4162	41,3866	191,1392	1249,674
		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: ХалбрадИнформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник нормативов. ФГОУ НПО МПД. Москва, Россия, НИИ ГОУДПО / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 270с. Составители И.М., Тутельян В.А.