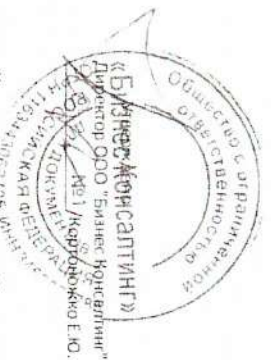




**Перспективное меню**  
**5-ти Дневное меню для обеспечения Двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с Дневным пребыванием**  
**возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**



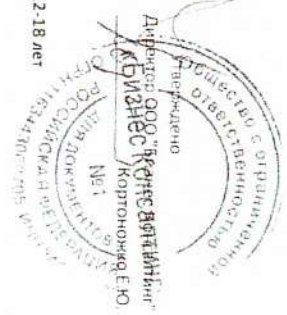
Сборник рецептов блюд и напитков к меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления, на основе федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с.

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий 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.: Делта-принт, 2008. - 276с. Свирихин И.М., Тувельн В.А.

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



№ рец. по сбору	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	

завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	9,67	10,99	26,88	33,60	199,67	269,91
П.Т	Конфеты "Белая черешня"	7	30	30	4,2	4,2	8	8	21,75	21,75	175,8	175,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	60	3,95	4,74	0,50	0,60	24,15	28,98	120,65	144,78
54-Эм/2022н	Чай с лимонном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500	540	16,48	18,39	18,17	19,59	83,36	94,91	539,64	634,01

Итого за завтрак: белок-256,75г

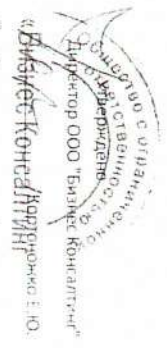
Итого за завтрак: жиры-158,75г, углеводы-256,75г, энергия-144,889

Обед

701/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (супреца)	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
243/2017м	Соусы готовые с соусом красным БС/ЭО	25	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
54-3сс/2022н	Макарон. изделия с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
203/2017м	Кожух из уксус/фруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
54-1хн/2022н	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	790	910	24,6	27,35	24,56	27,02	122,78	144,63	809,72	889,68

Итого за обед: белок-256,75г

Итого за обед: жиры-158,75г, углеводы-256,75г, энергия-144,889



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	всч. блюда		Пищевые вещества (г/100 г продукта)						Энергет. ценность										
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	кДж								
1	Неделя 1/ день 2	2																		

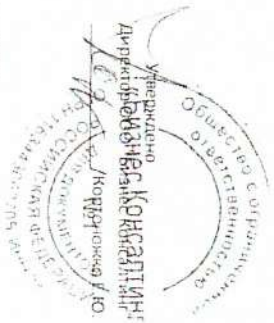
**Завтрак**

54-167/2022м	П.Т	Назва "Дружба" молочная вяз смесь рисовой и пшеничной крупы	20	всч. порций		Пищевые вещества (г/100 г продукта)						Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал
		Пшеника	40	200	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
		Хлеб пшеничный	5	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
		Чай с сахаром	10	200	200	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,58	96,52	144,78
		<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,40</b>	<b>19,38</b>	<b>18,42</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>94,51</b>	<b>527,38</b>	<b>608,80</b>

52/2017м	54-167/2022м	77/3/2022-331/2017м	171/2017м	366/2017м	701/2010 м	702/2010 м	всч. порций		Пищевые вещества (г/100 г продукта)						Энергет. ценность		
							7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	кДж
							20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
							20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
							35	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
							15	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08
							8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
							5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	75,80	106,40
							6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
							<b>820</b>	<b>940</b>	<b>22,55</b>	<b>25,65</b>	<b>29,1</b>	<b>33,9</b>	<b>116,14</b>	<b>133,53</b>	<b>817,31</b>	<b>942,71</b>	



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Питательные вещества/г/100г				Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.1	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-Эн/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	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7

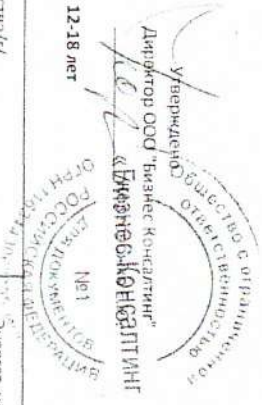
№ п/п	Наименование	вес	калорийность	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	Чай с лимоном и сахаром	200	82,4	0,3	0	10,58	43,52
2	Печенье топленое молоко	40	12,3	6	6	12,3	124
3	Хлеб пшеничный	60	19,32	0,6	0,6	19,32	96,52
4	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	40,22	5,2	5,2	40,22	244,13
Итого		500,0	154,24	18,215	18,875	30,12	674,375

**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 крупами (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясные/куриные из в/с высокой степени	26	100	160	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-Эн/2022г	Сыростина	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	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	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржаной-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	800	930	28,22	31,78	25,03	27,77	118,49	133,082	814,29	914,32



Согласовано:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 5-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ п/п по б/о/з	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюд		Пищевые вещества/г/100г						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	

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	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
701/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Кефир с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</b>
Норма заправка по СанПиН 2009-2596-1-596			500	550	19,0-19,25	18,2-15	15,8-16,7%	18-22	67-82,75	76,6-90,75	470-527,5	544-602

**Обед**

47/2017м	Кашка кукурузная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-25с/2022м	Суп картофельный с овощами (горох) тефтели "Оригинальные" из т/ф с томатным соусом	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
ТТК 77-5/2023	17/1/2017м	25	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
54-1м/2022м	17/1/2017м	15	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
701/2017м	701/2017м	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
702/2017м	702/2017м	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	820	28,36	31,12	27,69	31,95	133,81	145,5	871,75	975,92
Норма по СанПиН 2009-2596-1-596			700	800	23,3-26,95	27-31,3	22-26,0%	27-32,5	100,5-117,25	124,8-144,8	705-822,5	816-945

Евгений  
 Дурманов  
 Директор  
 ООО "Целканская СОШ"



ЗАВТРАК	Итого за весь период		2 540,00		2 790,00		85,22		97,93		80,47		90,40		402,17		462,19		2 614,05		3 033,78	
	Среднее значение за период	508	558	17,044	19,586	16,094	18,08	80,434	92,438	522,81	606,756											
	Норма завтрак по СанПиН 20%, 25%, ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-22	67,83-73	76,6-95,75	470-587,5	544-680											
ОБЕД	Итого за весь период		3940		4560		129,78		144,47		133,66		152,47		606,95		679,322		4132,61		4652,54	
	Среднее значение за период	788	912	25,956	28,894	26,732	30,494	121,39	135,8644	826,522	930,508											
	Норма обед по СанПиН 30%, 35%, ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,2-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-136,05	705-872,5	816-952											

Безвкусные рецептур и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Гавриловой. - М.: Хлебпродукт, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мориной и В.А. Турьянова. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели плюс, 2008. - 276с. Суржихин и М., Турьянов В.А.  
 Сан-Пин 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания"  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в образовательных учреждениях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджета учреждения