

Согласовано:

директор _____



Директор _____



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием

для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет,

для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептур блюд и типовых 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 гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"

2022г- 275с

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

Сборник рецептур и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: 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.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022н	25
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,85	2,90	11,30	86,50	54-23гн/2022н	14
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за _Завтрак	500	18,25	14,53	93,59	579,73		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (отурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	16
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/331/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83		161,12
Всего за Понедельник	1300,00	41,83	38,87	191,35	1290,56		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022н	20
Блинчики со молоком стуженным 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	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		

Обед

Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	15,12
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	27,76	24,80	105,55	756,54		161,12
Всего за Вторник	1295	43,02	37,58	182,00	1239,84		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/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	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	66
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,77	21,45	99,91	702,55		
Всего за Среду	1260,00	43,07	34,95	175,40	1190,39		161,12

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022 н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.г	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	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	520	17,60	20,55	76,57	563,32		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Шп из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	35
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	29,49	17,54	101,64	681,71		161,12
Всего за Четверг	1320,00	47,09	38,09	178,21	1245,03		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	22
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
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	5
Итого за завтрак	500	16,81	16,41	88,37	568,41		
Итого за неделю в среднем завтрак	512	16,64	15,55	82,09	536,52		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
Котлеты мяскопустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	39
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	22
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	23,72	28,85	84,01	697,19		161,12
Всего за Пятницу	1280	40,53	45,26	172,38	1265,60		
Итого за неделю в среднем обед	779,00	26,46	23,40	97,77	709,76		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	20
Блинчики 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	54-3тн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	23,94	22,24	103,69	716,68		161,12
Всего за Понедельник	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша Молочная Манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	500	13,81	12,01	86,07	507,91		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	63
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,50	683,72		161,12
Всего за Вторник	1230	35,77	34,11	184,57	1191,63		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкаяс маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	18,90	21,25	71,87	556,02		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	16
Тфтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	735,55		161,12
Всего за Среду	1300	46,22	46,74	171,15	1291,57		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.г	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	14,26	12,91	77,71	483,15		

Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Фрикадельки св соусом 100/30	130	17,70	14,20	8,90	212,70	77-7/54-3с/2022н	46
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	810	37,49	24,56	116,64	815,13		161,12
Всего за Четверг	1310	51,75	37,47	194,35	1298,28		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Пятница							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	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	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04		
Итого за неделю в среднем завтрак	508,00	15,09	14,33	78,27	503,20		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Ши из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	66
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,97	19,73	78,71	591,63		161,12
Всего за Пятницу	1260	40,37	34,13	143,20	1043,67		
Итого за неделю в среднем обед	774,00	27,14	22,82	99,36	708,54		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		15,87	14,94	80,18	519,86
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		20,61	18,91	23,93	22,12
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		26,80	23,11	98,57	709,15
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		34,80	29,25	29,42	30,18
<i>Среднее значение за день</i>		42,67	38,05	178,75	1229,01
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		55,41	48,17	53,36	52,30
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		22,12	20-25%	
	Обед		30,18	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых 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 гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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