MKOY

Котовская

Согласовано:

директора МКОУ Котовской СШ

ЗНУ Луксивва и и

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения 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 изделий 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".

по сбор. Цена руб вес блюда Б Ж У ккал	№ рец.	Наименование блюд						Пищевые	вещества/г/	29		Энергет.	ценность
Неделя 1/ день 1 Завтрак Завтрак 182/2017м Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом 18 200 250 8,25 10,31 5,26 6,57 35,40 44,25 221,94 277,37 399/2017м Блинчики с молоком сгущенным 50/20 25 70 70 3,91 3,91 4,08 4,08 24,85 24,85 151,76 151,76 701/2010м Хлеб пшеничный 4 30 40 2,37 3,16 0,30 0,40 14,49 19,32 70,14 96,52 379/2017м Кофейный напиток с молоком 10 200 200 3,17 3,17 3,68 3,68 15,94 15,94 109,56 109,56 Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21	по сбор.		Цена руб	вес б	о люда		5	К	К		У		
Завтрак 182/2017м Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом 18 200 250 8,25 10,31 5,26 6,57 35,40 44,25 221,94 277,37 399/2017м Блинчики с молоком сгущенным 50/20 25 70 70 3,91 3,91 4,08 4,08 24,85 24,85 151,76 151,76 701/2010м Хлеб пшеничный 4 30 40 2,37 3,16 0,30 0,40 14,49 19,32 70,14 96,52 379/2017м Кофейный напиток с молоком 10 200 200 3,17 3,17 3,68 3,68 15,94 15,94 109,56 109,56 Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21	1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2017мКаша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом182002508,2510,315,266,5735,4044,25221,94277,37399/2017мБлинчики с молоком сгущенным 50/202570703,913,914,084,0824,8524,85151,76151,76701/2010мХлеб пшеничный430402,373,160,300,4014,4919,3270,1496,52379/2017мКофейный напиток с молоком102002003,173,173,683,6815,9415,94109,56109,56Итого50056017,7020,5513,3214,7390,68104,36553,4635,21		Неделя 1/ день 1											
182/2017м сахаром и маслом 18 200 250 8,25 10,31 5,26 6,57 35,40 44,25 221,94 277,37 399/2017м Блинчики с молоком сгущенным 50/20 25 70 70 3,91 3,91 4,08 4,08 24,85 24,85 151,76 151,76 701/2010м Хлеб пшеничный 4 30 40 2,37 3,16 0,30 0,40 14,49 19,32 70,14 96,52 379/2017м Кофейный напиток с молоком 10 200 200 3,17 3,17 3,68 3,68 15,94 15,94 109,56 109,56 Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21							Завтрак						
701/2010м Хлеб пшеничный 4 30 40 2,37 3,16 0,30 0,40 14,49 19,32 70,14 96,52 379/2017м Кофейный напиток с молоком 10 200 200 3,17 3,17 3,68 3,68 15,94 15,94 109,56 109,56 Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21	182/2017m		18	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
379/2017м Кофейный напиток с молоком 10 200 200 3,17 3,17 3,68 3,68 15,94 15,94 109,56 109,56 Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21	399/2017 _M	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	25	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
Итого 500 560 17,70 20,55 13,32 14,73 90,68 104,36 553,4 635,21	701/2010M	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
25,77 25,62 20,60 20,60 35,77 35,77	379/2017M	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680		Итого		500	560	17,70	20,55	13,32	14,73	90,68	104,36	553,4	635,21
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680													
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	1	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
		***************************************					Обед		25				#1
Обед	71/2017m	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
									, "				

			1									
71/2017M	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	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
291/2017 _M	Плов из птицы	36	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

№ рец.	Наименование блюд						Пищевые	вещества/г/			Энергет.	ценность
по сбор.		Цена руб		блюда	E	5	ж			y	Кн	ал
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	Неделя 1/ день 2					Завтрак						*
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисавой и пшеной крупы	20	200	- 250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017m	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,05	17,55	20,06	22,75	73,18	79,21	540,21	595,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
52/2017m	Coours	- 12				Обед					- Y.,	
32/2017M	Свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022 54-3cc/2022н	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8.9	6,9	6,9	156.9	156,9
171/2017M	Каша рисовая рассыпатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203.5	
200/200	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	Catalities (1997)	244.2
360/2017 _M	This control is the control in the c		200	200	-/-	0,2			21,01	21,0/	84,7 I	244,2 84.7
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08					84,7 79.80	84,7
			700				0,72	0,96 0,55	16,02	21,36	79,80	84,7 106,40
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96				84,7

№ рец.	Наименование блюд						Пищевые	вещества/г/			Энепгет	ценность
по сбор.		Цена руб	вес	блюда	1	Б	Ж			У	the second second second	кал
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	Неделя 1/ день 3						2		, 11,101	12 10 //01	7-11 //61	12-10 //6
						Завтрак						
182/2017 _M	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12.2	12.2		
14/2017 _M	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	12,3 0,13	12,3	124	124
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	0,13	66	66
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3					24,15	116,9	116,9
	Итого		500,0	550,0	19,2	0,3 21,4	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
			300,0	330,0	19,2	21,4	19,7	21,2	81,2	89,7	575,6	632,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
										10,0 33,13	470 307,5	344-080
	D					Обед				,		
70/71/2017M	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12.0	20
101/2017M	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1		12,8	20
77/3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	12,7	102,63	132,7
4-21г/2022н	Горошница	12	150	180	6.93	8 32	6.33		- Swampers	7,17	180,62	180,62
		1	100	TOU	0.33	- X 3 /	6 33	750	20 6	2422	100 00	~~~

8

4

5

150

342/2017_M

701/2010 M

702/2010 M

Компот из свежих фруктов

Хлеб ржано-пшеничный

Норма обеда по СанПин 30%-35% ±5%

Хлеб пшеничный

Итого

200

40

50

820

700

200

40

60

950

6,93

0,16

3,16

2,8

26,61

23,1-26,95

8,32

0,16

3,16

3,36

30,17

27-31,5

6,33

0,16

0,4

0,55

25,52

23,7-26,95

7,59

0,16

0,4

0,66

28,19

27-32,2

28,6

27,88

19,32

24,7

119,9

100,5-117,25

34,32

27,88

19,32

29,64

134,492

114,9-134,05

199,09

114,6

93,52

114,95

818,21

705-822,5

238,87

114,6

93,52

137,94

918,24

816-952

№ рец.	Наименование блюд						Пищевые	вещества/г/			Энергет.	ценность
по сбор.	Name of the second	Цена руб	вес б	люда		Б	>	к		У	КК	ал
1 Неде	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 пот	12-18 лет	7-11 лет	12-18 ле

Завтрак

	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и	1										
183/2017 _M	сахаром	20	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017M	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0.5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017M	Какао с молоком	10	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118.9	118,9
	Итого		540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587.5	544-680

						Обед						
24/2017M	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017 _M	Жаркое по домашнему	39	200	250	17,8	22,25	18.9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0.55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	26,52	31,73	26,8	34,46	99,29	109,94	743,26	890,53
£	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

№ рец.	Наименование блюд					1-71-	Пищевые	вещества/г/			Энергет.	ценность
по сбор.		Цена руб	вес б	блюда		Б	}	К		У	KH	ал
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

-						
3	3	•	-	•	•	1

			- Aire			Завтрак						
182/2022M	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	18	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017 _M	Яйцо вареное в крутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	V		- N	Marana - 52 - 52 - 52 - 52 - 52 - 52 - 52 - 5		Обед						
131/2017m	Консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
77/2/2022 331/2017m	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовнасти с соусом	33	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203\2017M	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017 _M	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010M	Хлеб ржано-пшеничный	5	. 50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	830	960	27,15	30,40	23,74	25,99	119,16	134,93	799,22	896,04
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114.9-134.05	705-822.5	816-952

№ рец.	Наименование блюд		House suff			Пищевые	вещества/г/		10	Энергет.	ценность	
по сбор.		Цена руб	вес б	блюда	E	5	ж		7	/	к	кал
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 ле
	Неделя 1/ день 6					2						
	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и	1				Завтрак						
181/2017 _M	маслом	18	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
399/2017 _M	Блинчики с повидлом 50/20	25	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017M	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	15,67	18,31	16,51	19,11	79,42	90,97	528,95	612,11
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
						Обед						100
24/2017M	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017 _M	Плов из птицы	36	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

№ рец.	Наименование блюд						Пищевые	вещества/г/			Энергет.	ценность
по сбор.		Цена руб	вес б	блюда	E	5	ж		У		К	ал
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	Неделя 1/ день 7				10							
	9			87	Ti.	Завтрак			2000			
182/2017M	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	18	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
3/2017m	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		500	550	20,35	22,57	15,93	17,33	85,28	93,78	568,56	624,94
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	¥		100			Обед						
71/2017M	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022 54-3cc/2022h	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017M	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	12	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
360/2017 _M	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 m	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	820	940	26,47	28,39	20,68	23,07	119,74	130,19	777,31	849,62
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	¥	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет № рец. Наименование блюд Пищевые вещества/г/ Энергет. ценность У по сбор. Цена руб вес блюда ккал 2 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет 1 7-11 лет 12-18 лет 7-11 лет 12-18 лет 7-11 лет 12-18 лет Неделя 1/ день 8 Завтрак Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с 182/2017_M 18 200 250 8.25 10,31 5,26 6,57 35,40 44,25 221,94 277,37 сахаром и маслом П.Т Печенье топленое молоко 6 40 40 5,2 5,2 6 6 12,3 12,3 124 124 14/2017_M Масло порциями 10 10 10 0,8 0,8 7,25 7,25 0,13 0,13 66 66 701/2010M Хлеб пшеничный 4 50 50 3,95 3,95 0,5 0,5 24,15 24,15 116,9 116,9 54-3гн/2022н Чай с лимоном и сахаром 10 200 200 0,3 0,3 0 0 10.58 10,58 43,52 43,52 500,0 Итого 550,0 18,5 20,6 19,0 20,3 82,6 91,4 572,4 627,8 Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680 Обед 71/2017_M Овощи в нарезке (помидор свежий) 20 100 0,67 1,12 0,06 0,1 2,1 3,5 20 12,8 54-4c\2022H 20 200 250 Рассольник домашний 1,92 2,4 5,14 6,24 10,22 12,77 94,9 118,63 Котлеты мясокапустные из п/ф высокой степени 33 100 100 9,93 9,93 12,66 12,66 5,76 5,76 176,70 176,70 77/6/2022 готовности 203/2017_M Макароны отварные с маслом 12 150 180 5,4 6,48 4,9 5,88 32,8 39,35 196,8 236,16 342/2017M Компот из свежих фруктов 8 200 200 0,16 0,16 0,16 0,16 27,88 27,88 114,6 114,6 4 701/2010 M Хлеб пшеничный 50 50 3,95 0,5 24,15 3,95 0,5 24,15 116,9 116,9 702/2010 M 5 50 Хлеб ржано-пшеничный 60 2,8 3,36 0,55 0,66 24,7 29,64 114,95 137,94 Итого 150 810 940 24,83 27,4 23,97 26,2 127,61 143,05 827,65 920,93 Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% 700 800 23,1-26,95 27-31,5 23,7-26,95 27-32,2 100,5-117,25 114,9-134,05 705-822,5 816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет № рец. Наименование блюд Пищевые вещества/г/ Энергет. ценность по сбор. Цена руб вес блюда ж ккал 1 2 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет 7-11 лет 12-18 лет 7-11 лет 12-18 лет 7-11 лет 12-18 лет Неделя 1/ день 9 Завтрак Каша молочная пшенная жидкая с маслом и 182/2022M 18 сахаром 200 250 8,26 10,38 10,97 13,71 34,62 43,27 270,25 337,99 209/2017_M Яйцо вареное в крутую 18 40 40 5,08 5,08 4,60 4,60 0,28 0,28 63,00 63,00 701/2010_M Хлеб пшеничный 4 60 60 4,74 4,74 0,6 0,6 28,98 28,98 140,28 140,28 54-2гн/2022н Чай с сахаром 8 200 200 0,2 0,2 0 0 10,38 10,38 42,32 42,32 Итого 500,0 550,0 18,3 20,4 16,2 18,9 74,3 82,9 515,9 583,6 Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680 Обед 20 24/2017_M Нарезка из свежих помидоров и огурцов 60 100 0,6 1 3,64 6,07 2,07 3,45 42,42 70,7 54-23c/2022H Свекольник мо сметаной 20 200 3,99 4,9 5,4 250 6,4 10,7 13,4 107,0 130,2 77/4/2022 Котлеты печеночные, с маслом 27 100/5 100/5 12,83 12,83 12,97 12,97 10,27 10,27 209,13 209,13 125/2017_M Картофель отварной 18 150 180 3,03 3,63 5,94 7,12 20,98 25,18 157,5 189 54-1xH/2022H Компот из сухофруктов 8 200 200 0,5 0,5 0 0 19,8 19,8 81 81 Хлеб пшеничный 701/2010_M 4 40 40 3,16 3,16 0,4 0,4 19,32 19,32 93,52 93,52 702/2010_M Хлеб ржано-пшеничный 5 50 60 2,8 3,36 0,55 0,66 24,7 29,64 114,95 137,94 Bcero 150 805 935 26,91 29,40 28,85 33,58 107,88 121,01 805,53 911,45 Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% 700 23,1-26,95 800 27-31,5 23,7-26,95 27-32,2 100,5-117,25 114,9-134,05 705-822,5 816-952

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб						вещества/г/		ATV.	Энергет.	ценность
по сбор.			вес блюда		Б		Ж		У		ккал	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 л
	Неделя 1/ день 10											
	7			,	T.	Завтрак						
	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и		December 1	Victoria	2000	000000000						
183/2017M	сахаром	20	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017 _M	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010 _M	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017M	Какао с молоком	10	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67.00.75	75 5 05 75	470 547 5	
	1.09ma 335.pana na cammi. 20% 25% 25%		300	330	13,4-19,23	06ед	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
		15			Ĭ							
52/2017M	Свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	20	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017M	Рагу с птицей	44	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017M	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 M	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010m	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	27,67	33,45	23,74	30,95	107,27	119,87	753,36	891,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Итого за весь период		5 080,00	5 620,00	177,10	200,76	168,10	190,33	799,28	899,61	5 414,22	6 121,9
ЗАВТРАК	Среднее значение за перод		508	562	17,71	20,08	16,81	19,03	79,93	89,96	541,42	612,20
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-68
	Итого за весь период		7805	9125	261,38	301,12	245,89	295,78	1120,69	1255,322	7755,97	8922,4
ОБЕД	Среднее значение за перод		780,5	912,5	26,138	30,112	24,589	29,578	112,069	125,5322	775,597	892,24
	1		0.00								9	

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

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

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".

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки "Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с