



**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**

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

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

Сборник рецептов 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".

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет

**Неделя 1/ день 1**

**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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>560</b>	<b>17,70</b>	<b>20,55</b>	<b>13,32</b>	<b>14,73</b>	<b>90,68</b>	<b>104,36</b>	<b>553,4</b>	<b>635,21</b>

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**

71/2017м	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
291/2017м	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 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>25,94</b>	<b>32,25</b>	<b>23,67</b>	<b>30,77</b>	<b>104,54</b>	<b>117,3</b>	<b>734,21</b>	<b>873,79</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет

**Неделя 1/ день 2**

**Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017м	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>17,55</b>	<b>20,06</b>	<b>22,75</b>	<b>73,18</b>	<b>79,21</b>	<b>540,21</b>	<b>595,38</b>
	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**

52/2017м	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	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
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>820</b>	<b>940</b>	<b>24,93</b>	<b>27,7</b>	<b>23,85</b>	<b>28,55</b>	<b>117,37</b>	<b>135,06</b>	<b>783,69</b>	<b>907,11</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 3**

**Завтрак**

182/2017м	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	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>19,2</b>	<b>21,4</b>	<b>19,7</b>	<b>21,2</b>	<b>81,2</b>	<b>89,7</b>	<b>575,6</b>	<b>632,0</b>
	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**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
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	7,17	180,62	180,62
54-21г/2022н	Горошница	12	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>820</b>	<b>950</b>	<b>26,61</b>	<b>30,17</b>	<b>25,52</b>	<b>28,19</b>	<b>119,9</b>	<b>134,492</b>	<b>818,21</b>	<b>918,24</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

**Неделя 1/ день 4**

**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)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	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 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**

24/2017м	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
259/2017м	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
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>26,52</b>	<b>31,73</b>	<b>26,8</b>	<b>34,46</b>	<b>99,29</b>	<b>109,94</b>	<b>743,26</b>	<b>890,53</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

182/2022м	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
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>16,0</b>	<b>18,7</b>	<b>76,7</b>	<b>86,0</b>	<b>518,4</b>	<b>591,6</b>
	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**

131/2017м	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 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	33	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>830</b>	<b>960</b>	<b>27,15</b>	<b>30,40</b>	<b>23,74</b>	<b>25,99</b>	<b>119,16</b>	<b>134,93</b>	<b>799,22</b>	<b>896,04</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 6**

**Завтрак**

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	18	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	25	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>560</b>	<b>15,67</b>	<b>18,31</b>	<b>16,51</b>	<b>19,11</b>	<b>79,42</b>	<b>90,97</b>	<b>528,95</b>	<b>612,11</b>
	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**

24/2017м	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
291/2017м	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 м	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
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>24,35</b>	<b>30,23</b>	<b>25,07</b>	<b>34,02</b>	<b>97,93</b>	<b>109,48</b>	<b>713,53</b>	<b>863,12</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет
<b>1</b>	<b>2</b>											
<b>Неделя 1/ день 7</b>												
<b>Завтрак</b>												
182/2017м	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
3/2017м	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>20,35</b>	<b>22,57</b>	<b>15,93</b>	<b>17,33</b>	<b>85,28</b>	<b>93,78</b>	<b>568,56</b>	<b>624,94</b>
	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
<b>Обед</b>												
71/2017м	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 54-3сс/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
171/2017м	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	12	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>820</b>	<b>940</b>	<b>26,47</b>	<b>28,39</b>	<b>20,68</b>	<b>23,07</b>	<b>119,74</b>	<b>130,19</b>	<b>777,31</b>	<b>849,62</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 8**

**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
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,5</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>91,4</b>	<b>572,4</b>	<b>627,8</b>
	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**

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с\2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскопастные из п/ф высокой степени готовности	33	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,83</b>	<b>27,4</b>	<b>23,97</b>	<b>26,2</b>	<b>127,61</b>	<b>143,05</b>	<b>827,65</b>	<b>920,93</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 9**

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	18	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	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
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,3</b>	<b>20,4</b>	<b>16,2</b>	<b>18,9</b>	<b>74,3</b>	<b>82,9</b>	<b>515,9</b>	<b>583,6</b>
	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**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	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
125/2017м	Картофель отварной	18	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	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	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>805</b>	<b>935</b>	<b>26,91</b>	<b>29,40</b>	<b>28,85</b>	<b>33,58</b>	<b>107,88</b>	<b>121,01</b>	<b>805,53</b>	<b>911,45</b>
	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. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
1	2											
<b>Неделя 1/ день 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
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)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	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 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
<b>Обед</b>												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15	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
289/2017м	Рагу с птицей	44	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	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
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>27,67</b>	<b>33,45</b>	<b>23,74</b>	<b>30,95</b>	<b>107,27</b>	<b>119,87</b>	<b>753,36</b>	<b>891,6</b>
	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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>		<b>5 080,00</b>	<b>5 620,00</b>	<b>177,10</b>	<b>200,76</b>	<b>168,10</b>	<b>190,33</b>	<b>799,28</b>	<b>899,61</b>	<b>5 414,22</b>	<b>6 121,99</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>508</b>	<b>562</b>	<b>17,71</b>	<b>20,08</b>	<b>16,81</b>	<b>19,03</b>	<b>79,93</b>	<b>89,96</b>	<b>541,42</b>	<b>612,20</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за весь период</b>		<b>7805</b>	<b>9125</b>	<b>261,38</b>	<b>301,12</b>	<b>245,89</b>	<b>295,78</b>	<b>1120,69</b>	<b>1255,322</b>	<b>7755,97</b>	<b>8922,43</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>780,5</b>	<b>912,5</b>	<b>26,138</b>	<b>30,112</b>	<b>24,589</b>	<b>29,578</b>	<b>112,069</b>	<b>125,5322</b>	<b>775,597</b>	<b>892,243</b>
	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

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 учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с