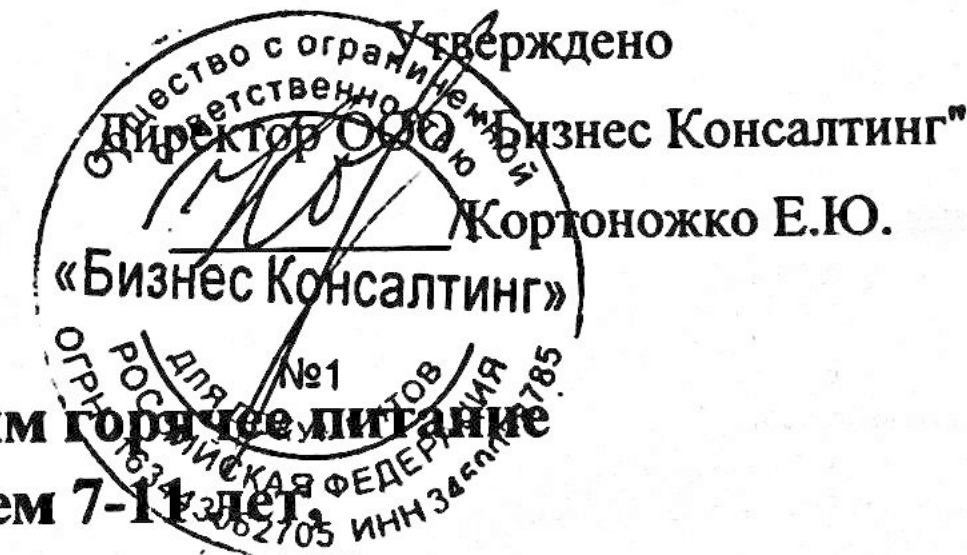
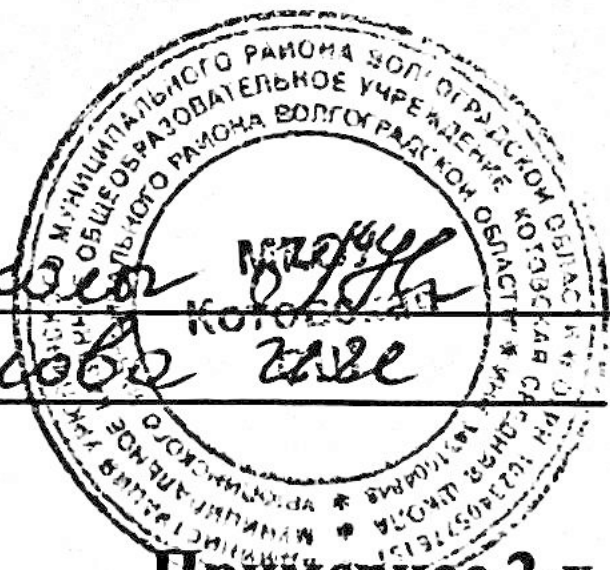


Согласовано:

и.о. директор МБОУ СОШ №1
Лукьянова Г.В.



**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 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".

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.

Согласовано:
 и.о. директора школы
 Оукамова И.И.



Утверждено
 "Бизнес Консалтинг"
 Сердюковская Е.Ю.



Наименование блюда	Выс. блюда	Питательные вещества (г)				Калории в 100 г продукта (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У				
День недели: 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				
Пряник	50	4,40	5,73	28,44	189,4	54-31к/2022г	20	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80		0,1	20	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	43,00	338/2017г	15	
Хлеб пшеничный водированный	30	2,1	0,3	14,49	31,08	54-45гк/2022г	6	
Итого за Завтрак	590	13,56	11,91	89,61	823,85	301/2019г	3	
Обед								
Овощи по сезону в маринге (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52			
Вертцы с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-2к/2022г	15,11	
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	186,62	54-28к/2022г	16	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,70	6,30	36,00	233,70	77-30/2022г/331/2017г	35	
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,30	42,50	171/2017г	15	
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,6	19,32	93,52	54-50к/2022г	10	
Хлеб ржано-пшеничный водированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2016г	3	
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83	702/2016г	3	
Всего за Понедельник	1390,00	37,14	36,25	187,37	1234,68		161,31	

Согласовано:
 директор *И.И. Дуванов*



Управление
 Департамента по вопросам
 «Бизнес-информатика»
 Республики Казakhstan



Наименование блюда	Вес блюда	Пиковые нагрузки (г)				Загрузка или количество (кв.м)	дата рубка
		Завтрак					
		В	Ж	У	З-11 лет		
День 2/неделя 1: Вторник	3-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каши молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022г	20
Блишечки со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,38	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,38	43,52	54-3гк/2022г	6
Хлеб пшеничный водированный	40	2,8	0,4	19,32	95,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		
		Обед					
Овоще по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3к/2022г	13,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (жирншелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7к/2022г	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017г	46
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	205/2017г	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13кк/2022г	10
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный водированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	27,92	24,26	109,64	768,68		
Всего за Вторник	1310	43,18	37,04	186,09	1251,98		161,11

Согласовано:
и.о. директор *В. Шолов*
Лукашова И.В.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Срок годности	Цена руб/кг
		Завтрак						
		Б	Ж	У				
День Завтрака I: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Каши молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	170,30	54-23н/2022г	20	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15	
Каши с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-23н/2022г	10	
Хлеб пшеничный водороданный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	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	24/2017г	15,11	
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,00	56-25н/2022г	16	
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017г	66	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1нн/2022г	10	
Хлеб пшеничный водороданный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3	
Хлеб ржано-пшеничный водороданный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3	
Итого за Обед	730	26,06	21,57	92,25	666,15			
Всего за Среду	1260,00	41,36	35,07	167,74	1153,99		161,31	

И.О. директор школы
Бухаринов



Учреждение
 «Образовательный центр «Солнечный сад»
 150000, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Мухоморова, д. 230.



Наименование блюда	Вес блюда	Плановые количества (г)			Загрузка по плану (кг)	или рубль
		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	54-20а/2021а	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	к.т.	20
Масло персиков	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2а/2022а	6
Хлеб пшеничный водироновый	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2019а	3
Итого за завтрак	520	17,40	20,55	74,97	563,32		

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,69	4,96	55,68	52/2017а	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,95	6,90	74,00	54-1с/2022а	16
Котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	3,76	176,70	77-6/2022	35
Горохница	150	8,87	3,73	53,80	204,00	54-21с/2022а	19
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4а/2022а	10
Хлеб пшеничный водироновый	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2019а	3
Хлеб ржано-пшеничный водироновый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	703/2019а	3
Итого за Обед	780	27,52	24,78	103,56	744,67		101,11
Всего за Четверг	1300,00	44,92	45,33	180,53	1307,99		

Согласовано:
 ч.д. директор *И.И. Шибяков*
Сурянов



Наименование блюда	Возраст блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена (руб.)
		Б	Ж	У			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Каши "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16с/2022г	30
Вареники со мясом свиным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	110,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3м/2022г	6
Хлеб пшеничный водородный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	506,88		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2с/2022г	15,11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/331/2017г	40
Макаронные изделия овальные с маслом	150	5,40	4,50	32,89	196,20	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1см/2022г	10
Хлеб пшеничный водородный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный водородный	30	1,68	0,33	14,82	68,57	702/2010г	3
Итого за Обед	800	23,94	22,34	103,69	716,68		101,31
Всего за Поведельник	1310	37,02	33,32	194,90	1223,56		

Согласовано:
 и.о. директор *А. П. Писко*

А. П. Писко
 Подпись
 С.Ш.



Наименование блюда	Вес блюда	Показатели количества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Срок годности (сут)	Цена руб/кг
		Завтрак						
		В	Ж	У	7-11 лет			
День 1 / неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27/2022г	20	
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017г	25	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	0,80	47,00	338/2017г	15	
Хлеб пшеничный водированный	30	2,1	0,3	14,49	20,14	701/2016г	3	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	3,18	30,08	54-43/2022г	6	
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,69			
<i>Обед</i>								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017г	15,11	
Суп картофельный с крутой (пюре)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017г	16	
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017г	45	
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-44/2022г	10	
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2016г	3	
Хлеб ржано-пшеничный водированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2016г	3	
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,99	643,72		161,11	
Всего за Вторник	1320	36,61	36,96	174,60	1145,21			

Согласовано:
 и.о. директора *М.О. Мусилов*



Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)			Закупочная цена на продукты блюда	Срок хранения до 90 дней	единица измерения
		Б	Ж	У			
День 3 недели 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			стоимость в рублях
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-20/2022г	20
Печенье топлёное молоко	40	5,2	6	12,3	124	н.т	20
Масло топленое	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017г	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-03/2022г	10
Хлеб пшеничный водороданный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010г	3
Итого за завтрак	500	18,90	21,25	71,87	556,02		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (пюре)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-7з/2022г	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,66	115,58	54-10с/2022г	16
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-57602/54-3с/2022г	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,50	32,80	196,80	203/2017г	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,90	54-13с/2022г	10
Хлеб пшеничный водороданный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржанно-пшеничный водороданный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	736,65		161,11
Всего за Среду	1300	46,22	46,74	171,15	1291,67		

Согласовано:
 и.о. директор Школа №1
Дусманова Г.И.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Запрещается ли употребление (оскоб)	№ рецеп.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: 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	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20x/2022 и	20
Пряник	50	4,40	5,71	29,44	186,93	8.1	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гx/2022x	10
Хлеб пшеничный водороданный	50	2,1	0,3	14,09	70,14	101/2019x	3
Итого за завтрак	500	14,26	12,91	77,31	483,15		
Обед							
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2x/2022x	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7x/2022x	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	46
Гороховица	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21x/2022x	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1x/2022x	20
Хлеб пшеничный водороданный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	101/2019x	3
Хлеб ржано-пшеничный водороданный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	100/2019x	3
Итого за Обед	785	32,62	23,33	118,01	811,56		141,11
Всего за Четверг	1285	46,88	36,24	195,32	1294,71		

и.о. директор Школа № 1
Брухманов



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб/кг
		Завтрак					
		Б	Ж	У			
День 5 недели 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-26/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/0117г	15
Каша с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,60	54-21/2022г	10
Хлеб пшеничный водородный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/0910г	3
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04		
Итого за неделю в среднем завтрак	526,00	15,36	14,93	76,28	501,52		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,47	24/2117г	15,11
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25/2022г	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3/2022г	41
Картофель отварной	150	3,20	5,20	19,80	139,40	125/0117г	25
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-3ж/2022г	10
Хлеб пшеничный водородный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/0910г	3
Хлеб ржано-пшеничный водородный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/0910г	3
Итого за Обед	800	24,53	22,17	83,95	633,03		163,11
Всего за Пятницу	1320	39,93	36,57	148,44	1085,07		
Итого за неделю в среднем обед	783,00	26,07	23,07	106,69	716,11		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		15,63	15,22	77,29	516,60
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20,30	19,27	23,07	21,73
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	21,1-26,95	21,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		26,15	23,54	99,22	715,23
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,97	29,79	29,62	30,44
Среднее значение за день		41,79	38,76	176,51	1325,82
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54,27	49,06	52,69	52,16
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,80	79,88	311,60	2358,00
Распределение ЭЦ				Норма	
				Завтрак	21,73 20-25%
				Обед	30,44 30-35%

Использованная литература: Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Москаляго изд. Дели плюс, 2017 г.

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

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

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