

Согласован
Директор



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножаго Е.Ю.

Перспективное меню

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. Лапиной. - 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".

Согласован
Директор



№ рец. по сбор.	наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	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 лет

Неделя I/ день 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21,00	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
3/2017м	Бутерброд с сыром	14,00	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,00	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13,00	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		490	550	20,48	23,33	17,62	19,03	85,21	98,89	581,91	663,72
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из пшеницы	47,00	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		150,00	700	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

Согласовано
Директор



для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 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	
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 рисовой и пшениной крупы	21,00	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	12,00	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		510	560	13,27	14,77	15,76	18,45	78,65	84,68	511,70	566,87
	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	15,00	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	20,00	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35,00	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	17,00	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	760	850	25,33	29,51	23,85	29,53	116,77	135,66	782,89	925,57
	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

Согласовано:
Директор _____



10-тидневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 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	
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

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	24,00	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
П.Т	Печенье топленое молоко	7,00	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10,00	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	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	9,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,0	19,9	21,7	23,6	75,9	83,0	567,2	621,3
	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)	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13,00	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	36,00	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89
54-21г/2022н	Горошница	12,00	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	760	860	26,61	31,06	25,52	29,54	119,9	136,3	818,2	936,5
	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

Согласовано
Директор



... для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием - 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	
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 I/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	22	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
701/2010м	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	12	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	18	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09	
259/2017м	Жаркое по домашнему	45	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	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	
	Итого		150,00	700	800	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	

Согласовано
Директор



... для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 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	
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

Завтрак

208/2017м 54-7сс/2022н	Лапшевник с творогом и соус молочно шоколадный	26,00	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	12,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		510,0	550,0	19,1	21,8	18,6	20,0	83,6	99,2	537,8	664,3
	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 закусовые (зеленый горошек)	15,00	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20,00	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	36,00	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	10,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	770	860	27,15	31,65	23,74	27,38	119,16	135,67	799,2	916,6
	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

Согласовано
Директор



меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 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	
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 2/ день 6

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	21,00	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	14,00	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,00	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13,00	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		490	550	19,53	22,17	22,33	24,93	76,69	88,24	586,42	669,58
	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	15,00	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)	18,00	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	47,00	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	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

Согласовано
Директор



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жоргожижко Е.Ю.

меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 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	
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 2/ день 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	21,00	200	250	7,30	9,10	9,30	11,60	34,00	42,50	249,10	311,40
П.Т	Печенье топленое молоко	7,00	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10,00	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	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	9,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	17,6	19,4	23,1	25,4	81,2	89,7	599,5	661,8
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20,00	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	33,00	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	800	940	24,83	28,5	23,97	27,6	127,61	143,69	827,65	940,56
	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

Согласовано
Директор



меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием 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	
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 2/ день 9												
Завтрак												
54-7т/54-7сс/2022н	Запеканка творожно-пшеничная с соусом молочно шоколадным	23,00	230	250	11,17	12,11	10,75	11,68	38,92	41,51	297,11	319,69
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		510,0	550,0	19,6	22,1	15,8	16,9	68,9	81,2	496,0	565,3
	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	15,00	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	19,00	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
261/2017м	Печень тушенная в соусе	34,00	90	100	11,93	13,26	10,10	11,23	3,17	3,52	166,50	185,00
125/2017м	Картофель отварной	17,00	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150,00	790	930	26,01	28,83	25,98	31,84	100,78	114,26	762,9	887,3
	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

