



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях
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. Скурикин 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".

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

Неделя 1/ день 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.			вес блюда			Завтрак			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье толеное молоко	6	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	Норма завтрака по СанПин. 20%± 5%		500	15,4-19,25	18-21,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.			вес блюда			Завтрак			Обед			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 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		
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опулец)	25	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10			
54-7с/2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02			
291/2017м	Плов из птицы	40	150	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3			
54-1хн/2022г	Компот из сухофруктов	10	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52			
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	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	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-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	6	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	16,40	19,38	18,42	20,70	81,65	94,51	527,38	608,80
	Норма завтрака по СанПин. 30%- 25% ± 5%		500	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	20	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	250	2,84	3,51	5,28	6,77	7,22	8,97	88,16	107,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Капуста тушеная	20	150	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
139/2017м	Кисель из повидла	8	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	150,00	850	24,93	27,7	23,45	27,89	101,39	115,88	716,67	825,91
	Норма обеда по СанПин. 30%- 35% ± 5%		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



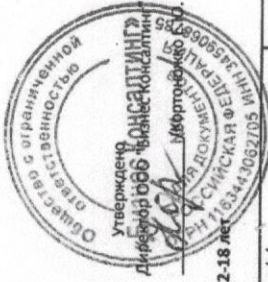
10-ти дневное меню для обеспечения дружеским питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества г/г			Энергет. ценность 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 3										
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3лн/2022м	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	587,7
	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

Завтрак

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества г/г			Энергет. ценность 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	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	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
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022м	Горошница	15	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	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	760	860	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
	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	114,95-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
Директор

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

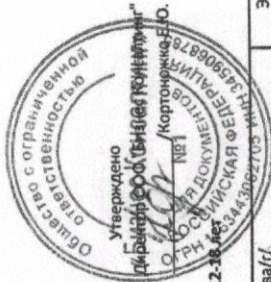
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Неделя 1/ день 4								
	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

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)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	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

47/2017м	Калупста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
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
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1ян/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	800	23,49	28,11	22,65	29	102,71	115,47	708,55	835,22
	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



[Handwritten signature]

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 1/ день 5

Завтрак														
№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98		
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28		
54-2лн/2022н	Чай с сахаром	10	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		

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

№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7		
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловая)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64		
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87		
331/2017м	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16		
203/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7		
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
702/2010м	Итого	150	770	860	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,5	929,9		
	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/g/			Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2									

Неделя 1 / день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	6	12,3	12,3	124	174
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	4,74	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	22,26	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
701/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	40	150	200	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	24,23	30,03	96,88	107,73	677,11	802,42
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность 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.										
Неделя 1/ день 7											
182/2017м	Каша молочная жидкая яичная, с маслом и сахаром	20	220	250	10,20	9,10	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4м/2022ч	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		500	550	17,43	17,84	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	550	15,8-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Обед											
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5,07	8,46	51,42	85,7
54-28с/2022ч	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022ч	Каша рисовая рассычатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	150,00	700	820	24,52	26,29	21,58	123,3	135,2	788,0	883,7
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/t/						Энергет. ценность 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	7-11 лет	12-18 лет			
1	2															

Неделя 1/ день 9

№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/t/						Энергет. ценность 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	
Завтрак													
182/2022М	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99	
209/2017М	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28	
54-2гм/2022Н	Чай с сахаром	10	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

№ реч.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/t/						Энергет. ценность 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	
Обед													
707/1/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
54-23с/2022Н	Свекольные мюсли с сахаром	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	
125/2017М	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189	
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	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	
	Всего	150	795	935	26,98	28,40	25,27	27,61	107,91	121,06	775,9	860,8	
	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	



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность			
		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	Неделя 1/ День 10										
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		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

Завтрак

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	
54-20с/2022ч	Суп картофельный с рыбой	15	200	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,11	162,67	
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96	
360/2017м	Кисель из повидла	8	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	150	750	27,39	32,97	23,78	31,01	104,38	115,06	740,1	869,5	
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		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	176,63	211,02	172,71	193,21	800,25	926,39	5 378,64	6 212,14	
ЗАВТРАК	Среднее значение за период		508	560	17,66	21,10	17,27	19,32	80,03	92,64	537,86	621,21
	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
	Итого за весь период		7445	8635	256,79	293,86	241,71	291,67	1106,81	1241,152	7644,9	8789,27
ОБЕД	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,679	29,386	24,171	29,167	110,681	124,1152	764,49	878,927
	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

Обед

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов 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. Скурикин И.М., Тутельяна В.А.
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха человека факторов среды обитания".
 науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерях 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.Л. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурикин 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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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	
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	250	220	8,03	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23	
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	6	6	12,3	12,4	124	124	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	40	3,16	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78	
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56	109,56	
	Итого		550	500	19,56	22,26	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57	
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	500	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Завтрак

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опрец.)	25	100	60	0,48	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	250	200	5,1	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02	
291/2017м	Плов из птицы	40	200	150	13,9	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3	
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	150,00	840	700	25,94	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%			700	700	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	