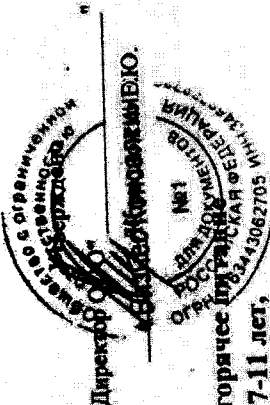


Согласовано

директор

Ирина Александровна О.В.



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием 7-11 лет, для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет, для муниципальных общеобразовательных школ

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. Лапишиной. - 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:

директор *ММУ Семейно-материнской СМ*
Школы Шаляпицына О.В.

Утверждено
Директор *ММУ*
Корбунов Ю.А.
№ 1
2022

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Дель 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22м/2022г	20
Блины со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гм/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		

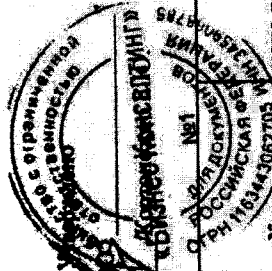
Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	15,12
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022г	16
Коллеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	27,76	24,80	105,55	756,54		
Всего за Вторник	1295	43,02	37,58	182,00	1239,84		161,12

Сопоставлено:
директор

М.М.У. Васильева
М.М.У. Васильева

Директор



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День. Завтрак 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022н	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	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	24/2017м	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	66
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,77	21,45	99,91	702,55		161,12
Всего за Среду	1260,00	43,07	34,95	175,40	1190,39		

Согласовано: *Милова Тарасовна*
 директор *Молокоперерабатывающего цеха*
ООО "Молочный завод"

Утверждено: *А.А.А.*
 директор *Молокоперерабатывающего цеха*
 ООО "Молочный завод"

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	цена в рублях

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	8,6	6,8	29,6	214	54-20с/2022н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-21г/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	520	17,60	20,55	76,57	563,32		

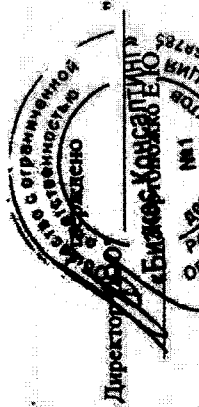
Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	35
Горохница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	29,49	17,54	101,64	681,71		161,12
Всего за Четверг	1320,00	47,09	38,09	178,21	1245,03		

Согласовано:

директор

Анна Сергеевна Шаткина
Анна Шаткина



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

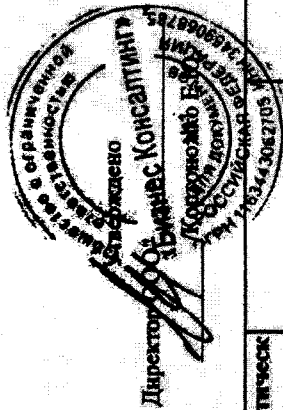
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022г	22
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	500	16,81	16,41	88,37	568,41		
Итого за неделю в среднем завтрак	512	16,64	15,55	82,09	536,52		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Колбасы мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	39
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	22
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	23,72	28,85	84,01	697,19		161,12
Всего за Пятницу	1280	40,53	45,26	172,38	1265,60		
Итого за неделю в среднем обед	779,00	26,46	23,40	97,77	709,76		

Согласовано:

Директор ООО "Савенковский СМ" *В.В. Шалыгина Д.В.*



Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День / неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		

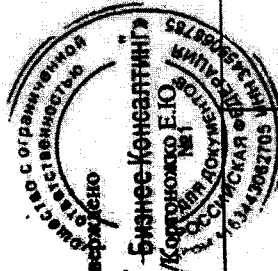
Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,12
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	23,94	22,24	103,69	716,68		161,12
Всего за Понедельник	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна Сидорова
Ирина Владимировна Сидорова



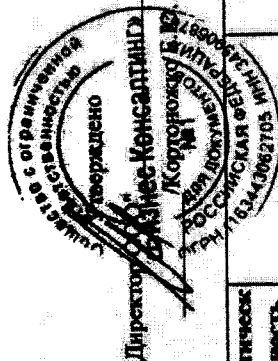
Директор

Бизнес-консалтинг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	шт	20
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гш/2022н	6
Итого за завтрак	500	13,81	12,01	86,07	507,91		
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,12
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	63
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хш/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,50	683,72		
Всего за Вторник	1230	35,77	34,11	184,57	1191,63		161,12

Согласовано:

директор ООО "Сарматская компания" С.М. Шамонина О.В.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т.	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	18,90	21,25	71,87	556,02		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	15,12
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	735,55		
Всего за Среду	1300	46,22	46,74	171,15	1291,57		161,12

Согласовано:

Директор ООО «Специализированная СМ»
 Давыд Валентиновна О.В.

Директор ООО «Специализированная СМ»
 Александрович А.А.
 №1
 1602445062705

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Капа молочная греневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022г	20
Приник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	14,26	12,91	77,71	483,15		

Обед

Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022г	15,12
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022г	16
Фрикадельки св соусом 100/30	130	17,70	14,20	8,90	212,70	77-7/54-3с/2022г	46
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	810	37,49	24,56	116,64	815,13		161,12
Всего за Четверг	1310	51,75	37,47	194,35	1298,28		

Согласовано:

Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Е.Ю. Кортолюк

Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Е.Ю. Кортолюк

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак						
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
Каша с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	3
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04	
Итого за неделю в среднем завтрак	508,00	15,09	14,33	78,27	503,20	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	15,12
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	66
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	3
Итого за Обед	730	24,97	19,73	78,71	591,63	161,12
Всего за Пятницу	1260	40,37	34,13	143,20	1043,67	
Итого за неделю в среднем обед	774,00	27,14	22,82	99,36	708,54	