



**Перспективное 10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием  
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 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".  
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 2.3/2.4.3590-20

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.



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

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

Неделя 1/ день 1

**Завтрак**

54-25к/2022н	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	250	5,3	6,5	5,4	6,9	28,7	35,8	184,6	230,6	20
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,33	19,33	180,27	180,27	23
338/2017м	Фрукты по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	20
45нп/2022н	Чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2,1	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9	3
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>660</b>	<b>14,65</b>	<b>17,70</b>	<b>14,56</b>	<b>16,26</b>	<b>79,50</b>	<b>96,26</b>	<b>512,09</b>	<b>604,85</b>	

**Обед**

54-2з/2022н	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,2	1,5	2,5	8,52	15	20
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,44	1,80	3,94	4,93	8,75	10,94	83,00	95,33	20
77-3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	40
171/2017м	Каша рассыпчатая, гречневая	150	180	8,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	15
54-5хп/2022н	Компот из яблок свежих	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	10,20	10,20	42,50	42,50	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,14</b>	<b>27,04</b>	<b>24,45</b>	<b>26,89</b>	<b>102,70</b>	<b>118,03</b>	<b>733,82</b>	<b>822,36</b>	<b>189</b>



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	

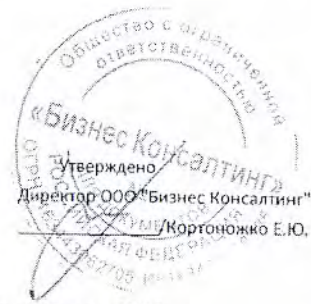
Неделя 1/ день 2

**Завтрак**

54-22к/2022н	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,25	8,50	7,50	9,40	28,70	30,90	215,30	240,75	25
399/2017м	Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96	32
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	10,58	10,58	43,52	43,52	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>15,26</b>	<b>15,51</b>	<b>12,78</b>	<b>14,68</b>	<b>76,45</b>	<b>78,65</b>	<b>483,30</b>	<b>508,75</b>	

**Обед**

54-3з/2022н	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,70	1,17	0,10	0,16	2,30	3,83	12,80	21,33	25
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02	20
77-4/2022	Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	105	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	40
203/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16	15
54-13хн/2022н	Напиток из шиповника	200	200	0,60	0,60	0,20	0,20	15,20	15,20	65,30	65,30	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>925</b>	<b>30,03</b>	<b>33,49</b>	<b>24,79</b>	<b>27,38</b>	<b>118,15</b>	<b>135,79</b>	<b>815,93</b>	<b>923,41</b>	<b>189</b>



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

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

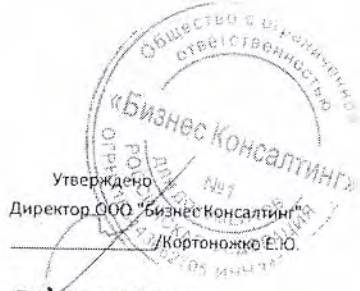
Неделя 1/ день 3

**Завтрак**

54-23к/2022н	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	250	8,20	10,25	9,20	11,50	38,60	48,25	270,30	337,87	25
338/2017м	Фрукты по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	20
21гн/2022н	Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	3,60	3,60	12,60	12,60	100,40	100,40	12
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2,1	2,1	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>15,30</b>	<b>17,35</b>	<b>13,50</b>	<b>15,80</b>	<b>75,49</b>	<b>85,14</b>	<b>487,84</b>	<b>555,41</b>	

**Обед**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,6	1	3,64	6	2,07	3,45	42,42	70,7	25
54-25с/2022н	Суп гороховый	200	250	3,39	4,23	5,90	4,50	10,84	13,55	110,02	111,65	20
288/2017м	Жаркое по домашнему	200	250	16,73	20,91	11,30	14,12	25,40	31,75	270,22	337,50	66
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,50	0,00	0,00	19,80	19,80	81,00	81,00	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>890</b>	<b>26,62</b>	<b>32,60</b>	<b>21,68</b>	<b>25,57</b>	<b>97,19</b>	<b>112,57</b>	<b>689,14</b>	<b>809,32</b>	<b>189</b>



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	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 4

Завтрак

54-20к/2022п	Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	250	8,6	10,75	6,8	8,5	29,6	37	214	267,5	25
п.т	Батончик "Кроканг"	28	28	2,8	2,8	6,6	6,6	15	15	130,6	130,6	20
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	16
54-2гп/2022п	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,5	3,5	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>508</b>	<b>538</b>	<b>15,20</b>	<b>17,35</b>	<b>21,15</b>	<b>22,85</b>	<b>79,27</b>	<b>86,67</b>	<b>569,92</b>	<b>623,42</b>	

Обед

54-2з/2022п	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,1	1,5	1,7	8,52	10	20
54-1с/2022п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,60	3,27	3,96	4,95	6,90	8,65	74,00	93,00	20
77-6/2022	Котлеты мяскопустные из п/ф	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	40
54-21г/2022п	Горошница	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80	15
54-4хп/2022п	Компот из изюма	200	200	0,40	0,40	0,10	0,10	18,40	18,40	75,80	75,80	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>920</b>	<b>27,68</b>	<b>31,00</b>	<b>21,41</b>	<b>23,23</b>	<b>105,44</b>	<b>119,08</b>	<b>724,50</b>	<b>808,77</b>	<b>189</b>



Согласовано:  
директор



Утверждено №1  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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 5

Завтрак												
54-24к/2022н	Каша молочная шпённая жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,3	10,37	10,1	12,62	27,6	34,5	234,5	293,12	20
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,33	19,33	180,27	180,27	23
п.т	Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	20	2	2	5	5	17,7	17,7	123,8	123,8	20
45гн/2022н	Чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,1	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,14	93,52	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>570</b>	<b>19,25</b>	<b>22,38</b>	<b>23,86</b>	<b>26,48</b>	<b>86,30</b>	<b>98,03</b>	<b>638,79</b>	<b>720,79</b>	
Обед												
54-3з/2022н	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,70	1,17	0,10	0,16	2,30	3,83	12,80	21,33	25
54-10с/2022н	Суп крестьянский с крупой	200	250	5,12	6,40	5,78	7,20	10,86	13,50	115,58	144,47	20
77-1/2022 /												
54-3с/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	35
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	180	3,03	3,64	5,94	7,13	20,98	25,17	157,50	189,00	15
54-5хп/2022н	Компот из яблок свежих	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	10,20	10,20	42,50	42,50	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>26,75</b>	<b>29,67</b>	<b>21,66</b>	<b>24,44</b>	<b>90,32</b>	<b>103,62</b>	<b>670,76</b>	<b>762,67</b>	<b>189</b>



Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножка Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	

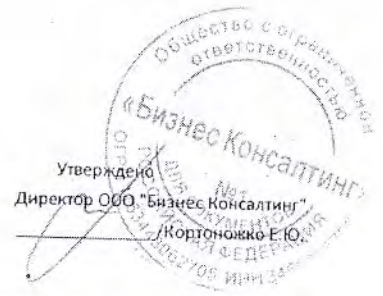
Неделя 2/ день 6

Завтрак

54-16к/2022н	пшеница	200	250	5,71	6,30	5,80	7,30	43,46	54,32	248,88	302,50	25
399/2017м	Блинички со молоком сгущенным 50/20	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96	32
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	10,58	10,58	43,52	43,52	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>13,08</b>	<b>13,67</b>	<b>11,08</b>	<b>12,58</b>	<b>91,21</b>	<b>102,07</b>	<b>516,88</b>	<b>570,50</b>	

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,6	1	3,64	6	2,07	3,45	42,42	70,7	25
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,44	1,80	3,94	4,93	8,75	10,94	83,00	95,33	20
77-2/2022/ 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	120	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87	40
203/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16	15
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,50	0,00	0,00	19,80	19,80	81,00	81,00	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,62</b>	<b>27,02</b>	<b>25,87</b>	<b>30,31</b>	<b>109,20</b>	<b>124,26</b>	<b>773,57</b>	<b>876,53</b>	<b>189</b>



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		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	
<b>Неделя 2/ день 7</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-27к/2022м	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	250	5,3	6,6	5,7	7,1	25,3	31,6	174	217,5	20
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,33	19,33	180,27	180,27	23
338/2017м	Фрукты по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	20
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2,1	2,1	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3
45гп/2022п	Чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>640</b>	<b>14,65</b>	<b>15,95</b>	<b>14,86</b>	<b>16,26</b>	<b>76,10</b>	<b>82,40</b>	<b>501,49</b>	<b>544,99</b>	
<b>Обед</b>												
54-2з/2022п	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,1	1,5	1,7	8,52	10	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	1,58	1,98	2,17	2,72	9,69	12,11	68,60	85,75	20
291/2017м	Плов из птицы	200	200	14,54	14,54	15,46	15,46	34,20	34,20	334,41	334,41	55
54-4хп/2022п	Компот из изюма	200	200	0,40	0,40	0,10	0,10	18,40	18,40	75,80	75,80	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>22,40</b>	<b>23,68</b>	<b>18,69</b>	<b>19,33</b>	<b>102,87</b>	<b>110,43</b>	<b>672,81</b>	<b>714,43</b>	<b>189</b>





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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		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**

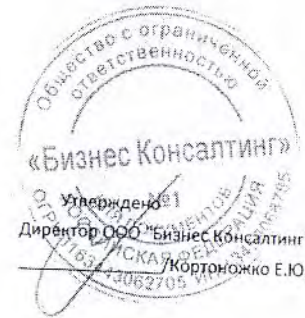
54-22к/2022н	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	9,80	12,25	7,50	9,30	24,70	30,80	205,50	255,90	25
п.т	Зефир вафельный	50	50	0,9	0,9	0,1	0,1	27,3	27,3	113,7	113,7	15
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	16
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	10,58	10,58	43,52	43,52	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,5	2,1	0,5	0,3	24,15	14,49	116,9	70,14	5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>14,60</b>	<b>15,65</b>	<b>15,35</b>	<b>16,95</b>	<b>86,87</b>	<b>83,31</b>	<b>545,72</b>	<b>549,36</b>	

**Обед**

54-3з/2022н	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,70	1,16	0,10	0,16	2,30	3,83	12,80	21,30	25
54-10с/2022н	Суп крестьянский с крупой	200	250	5,12	6,40	5,78	7,23	10,86	13,57	115,58	144,47	20
77-5/2022/54-3с/2022н	Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,66	10,66	13,78	13,78	3,98	3,98	182,58	182,58	40
203/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16	15
54-13хн/2022н	Напиток из шиповника	200	200	0,60	0,60	0,20	0,20	15,20	15,20	65,30	65,30	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>27,88</b>	<b>31,26</b>	<b>25,60</b>	<b>28,20</b>	<b>104,22</b>	<b>119,95</b>	<b>758,54</b>	<b>858,28</b>	<b>189</b>



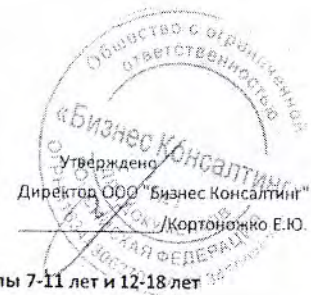
Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		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	
<b>Неделя 2/ день 9</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-20к/2022н	Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	250	7,6	9,5	6,8	8,5	26,6	33,25	196	245	20
3/2017м	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,33	19,33	180,27	180,27	23
п.т	Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	20	2	2	5	5	17,7	17,7	123,8	123,8	10
45гн/2022н	Чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	20
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2,1	2,1	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>18,55</b>	<b>20,45</b>	<b>20,56</b>	<b>22,26</b>	<b>85,30</b>	<b>91,95</b>	<b>600,29</b>	<b>649,29</b>	
<b>Обед</b>												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,6	1	3,64	6	2,07	3,45	42,42	70,7	20
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02	20
77-4/2022	Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	105	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	40
54-21г/2022н	Горошница	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80	15
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,50	0,00	0,00	19,80	19,80	81,00	81,00	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>925</b>	<b>33,30</b>	<b>37,38</b>	<b>26,96</b>	<b>31,61</b>	<b>123,52</b>	<b>141,21</b>	<b>868,45</b>	<b>997,12</b>	<b>189</b>



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

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

54-24к/2022н	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,3	10,37	10,1	12,62	27,6	34,5	234,5	293,12	25
338/2017м	Фрукты по сезону	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	20
21гн/2022н	Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	3,60	3,60	12,60	12,60	100,40	100,40	12
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2,1	2,1	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>15,40</b>	<b>17,47</b>	<b>14,40</b>	<b>16,92</b>	<b>64,49</b>	<b>71,39</b>	<b>452,04</b>	<b>510,66</b>	

Обед

54-2з/2022н	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,1	1,5	1,7	8,52	10	25
54-25с/2022н	Суп гороховый	200	250	3,39	4,23	3,60	4,50	10,84	13,55	89,32	111,65	20
77-1/2022 / 54-3с/2022н	Котлета рыбная из н/ф с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	40
128/2017м	Пюре картофельное	150	180	3,20	3,84	5,20	6,20	19,80	23,76	139,40	167,30	24
54-5хн/2022н	Компот из яблок свежих	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	10,20	10,20	42,50	42,50	10
701/2010м	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	2,24	2,8	0,44	0,55	19,76	24,7	91,96	114,95	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,97</b>	<b>27,33</b>	<b>18,76</b>	<b>20,75</b>	<b>88,32</b>	<b>100,13</b>	<b>622,12</b>	<b>696,82</b>	<b>189</b>

ЗАВТРАК	Итого за весь период	5 298,00	5 828,00	155,94	173,48	162,10	181,04	800,98	875,87	5 308,36	5 838,02
	Среднее значение за период	529,8	582,8	15,59	17,35	16,21	18,10	80,10	87,59	530,84	583,80
	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	Итого за весь период	7910	9200	268	300	230	258	1042	1185	7330	8270
	Среднее значение за период	791	920	26,8388	30,047	22,987	25,771	104,193	118,507	732,964	826,971
	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	118,5-134,05	705-822,5	816-952

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. 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе