



Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Жортоцожко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше, 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.:Делли 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.: Делли 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
Министерства здравоохранения РБ
Заведующий кафедрой
Мед. науки

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Корлюнко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У		
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
День 1 /неделя 1: Понедельник						
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	8,13	6,9	35,8	237,82	54-25к/2022н
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м
Итого за _Завтрак	650	17,04	13,61	106,37	618,73	
Обед						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м
Итого за Обед	930	26,48	26,78	113,09	799,37	
Всего за Понедельник	1580,00	43,52	40,39	219,46	1418,10	161,11



Согласовано
директор "Горно-обработочного завода" *Горно-обработочного завода*

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Бизнес Консалтинг*
Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022г	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	560	15,51	14,68	78,65	508,75		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022г	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022г	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017г	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	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	3
Итого за Обед	915	32,93	27,27	130,85	900,42		161,11
Всего за Вторник	1475	48,44	41,95	209,50	1409,17		

СЕРТИФИКАТ
ОБРАЗОВАНИЯ

10007

Защитник

Ofsted

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9с/2022г	20,11
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022г	16
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017г	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хм/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	3
Итого за Обед	880	32,91	30,46	109,78	844,73		161,11
Всего за Среду	1460,00	50,26	46,26	194,92	1400,14		



Согласовано:
директор
Михайлова Е.М.

Утверждено
директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	260	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022 н	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	54-2гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	19,75	22,25	83,97	616,82		

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,27	92,80	52/2017м	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	30
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	31,11	29,02	120,71	868,58		161,11
Всего за Четверг	1470,00	50,86	51,27	204,68	1485,40		



Согласовано
директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	20,38	21,48	80,33	596,99		
Итого за неделю в среднем завтрак	580	18,01	17,56	86,89	579,34		

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,11
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	40
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	28,94	30,17	98,30	789,05		161,11
Всего за Пятницу	1480	49,32	51,65	178,63	1386,04		
Итого за неделю в среднем обед	913,00	30,47	28,74	114,55	840,43		

Согласовано:
 директор *А.В. Карамышева*
А.В. Карамышева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.В. Карамышева
 «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	20
Блинчики 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	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	15,11
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	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	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	26,26	24,30	117,57	792,84		161,11
Всего за Понедельник	1490	39,93	36,88	219,64	1363,34		

Согласовано
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 (подпись)



Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 (подпись)
 Короткошко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	640	15,95	16,26	82,40	544,99		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	15,11
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	830	23,32	25,12	107,24	752,14		161,11
Всего за Вторник	1470	39,27	41,38	189,64	1297,13		

Согласовано:
директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Л.М.

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рублн
		Б	Ж	У		
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
День 3 /неделя 2: Среда						

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/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 лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	19,95	22,85	68,31	559,66		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	15,11
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	16
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	35
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	30,70	28,09	115,01	835,29		161,11
Всего за Среду	1480	50,65	50,94	183,32	1394,95		

Согласовано: *Ирина Викторовна*
 директор
Ирина Викторовна

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортыошко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубл
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20к/2022 н	20
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/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	16,16	14,61	84,36	532,15		

Обед

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	46
Горохница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	915	36,62	25,70	135,32	918,43		161,11
Всего за Четверг	1465	52,78	40,31	219,68	1450,58		

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор "Медиа-Аналитика.ру"
Александров А.М.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/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	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		
Итого за неделю в среднем завтрак	580,00	16,64	16,64	81,71	543,59		

Обед

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н	20,11
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/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	41
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	930	27,84	31,54	99,09	792,93		161,11
Всего за Пятницу	1530	45,31	48,46	170,48	1303,59		
Итого за неделю в среднем обед	907,00	28,95	26,95	114,85	818,33		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		17,32	17,10	84,30	561,47
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,25	18,59	22,01	20,64
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		29,71	27,85	114,70	829,38
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,01	30,27	29,95	30,49
<i>Среднее значение за день</i>		47,03	44,95	199,00	1390,84
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		52,26	48,86	51,96	51,13
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	20,64	20-25%	
		Обед	30,49	30-35%	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания" рассмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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