

Согласовано:
Директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОЛЬШЕВА



Утверждено _____
Директор ООО "Вайнекс Консалтинг"
Кордонюк Е.Ю.

5-ти Дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием взрослых группы 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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Смиркин И.М., Тугельян В.А.
САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20,10	250	9,63	9,88	35,88	270,88
П.Т	Печенье топленое молоко	10,00	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,38	42,32
Итого			550	19,77	16,48	87,54	581,98

Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,695,75	544,680
---	-----	---------	-------	-----------	---------

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20,00	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	60,00	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1нч/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		161,10	840	32,25	30,77	117,3	873,79
Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%			800	27,31,5	27,32,2	114,9-130,05	816-952

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЕВА

Согласовано:
Директор _____



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

5-ти дневное меню для обеспечения двукратовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 1/ день 2							

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	20,10	250	12,04	13,97	26,71	276,37
П.Г	Пряник	10,00	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-45гч/2022н	Чай Каркаде с сахаром	10,00	200	0,16	0,08	7,18	30,08
Итого			550	19,34	20,38	91,31	596,56
	Норма залегла по СанПиН 20%- 25% 1.5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

52/2017м	Свегла отварная с растительным маслом	20,00	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	18,00	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77-1/2022	Котлета рыбная на п/ф высокой степени готовности с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	180	4,43	5,86	43,8	244,2
171/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	161,10	850	27,7	28,55	135,06	907,11
	Норма обёда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕВШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЕВ



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

5-ти дневное меню для обеспечения Амбулаторным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	Неделя 1/ день 3		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,10	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П1	Печенье топленое молоком	10,00	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-ЭПН/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10,00	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		550,0	550,0	20,6	13,2	96,1	589,7

Норма загрузки по СанПиН 20%-25% ± 5% 550 18-22,5 18-23 78,6-95,75 544-680

		Обед					
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	20,00	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	17,00	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77-6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	46,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	15,00	180	8,32	7,59	34,32	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого		161,10	860	31,78	27,7	133,1	914,3
Норма обеды по СанПиН 30%-35% ± 5%			800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЁВА



Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
ИНН 34-08-0000000
ОГРН 11034-0000000
Net 100%
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. Волгоград, ул. Дзержинского, 51

ЗАВТРАК	Итого за весь период	2 800,00	99,27	87,37	451,62	2 969,51
	Среднее значение за период	560	19,854	17,474	90,324	593,902
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18,72,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	4210	150,24	142,01	635,842	4426,48
	Среднее значение за период	842	30,048	28,402	127,1684	885,296
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Третьякова. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Смиркина И.М., Третьяков 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

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор _____

ОМ БОЛДЫРЬВА



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

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

Боронки рецептур 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.
Боронки рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.
Боронки рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапиной. - М.: Умбродинформ, Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тугельян 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	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1				б	ж	у	7-11 лет	

Неделя 1/ день 1

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
				б	ж	у	7-11 лет	
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20,10	220	8,47	8,69	31,57	238,37	
П.Т	Печенье топленое молоко	10,00	40	5,2	6	12,3	124	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,40	19,32	96,52	
54-2чн/2022н	Чай с сахаром	10,00	200	0,2	0	10,38	42,32	
Итого			500	17,03	15,09	73,57	501,21	

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% 500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
				б	ж	у	7-11 лет	
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (опрец)	20,00	60	0,48	0,06	1,02	6	
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200	5,1	5,78	18,5	146,42	
291/2017м	Плов из птицы	60,00	150	13,9	16,88	21,2	292,32	
54-1чн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого		161,10	700	25,94	23,67	104,54	734,21	
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,35	100,5-117,25	705-827,5	

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА**



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
БЕЛОВАС КОНСАЛТИНГ
Коргоночмя Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения разнообразия питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеницы	20,10	220	10,6	12,29	23,51	243,21
П.Т	Пряник	10,00	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	10,00	200	0,16	0,08	7,18	30,08
Итого			500	16,36	18,50	78,45	515,14
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20,00	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	18,00	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77-1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сг/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	4,00	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	0,55	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	161,10	760	24,93	23,85	117,37	783,69
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
 Директор **ОМ БОДЫЛГЕВА**



5-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Контраст"
С.С. Давес (подпись)
 Исполнительный директор ООО "Бизнес-Контраст"
М.А. Мухоморова (подпись)

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

Завтрак

182/2017М	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20,10	220	9,07	5,78	40,22	244,13
П.Т	Печенье топленое мягкое	10,00	40	5,2	6	12,3	124
701/2010М	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-Зч/2022М	Чай с лимоном и сахаром	10,00	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого			500,0	17,7	12,2	82,4	508,2
Норма завтрака по СанПиН 20% - 15% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	20,00	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017М	Сул картофельный с крупной (пшено)	17,00	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/6/2022	Котлеты мясочапустные из п/ф высокой степени готовности	46,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21/2022М	Горошница	15,00	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017М	Компот из свежих фруктов	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		161,10	760	27,31	25,19	108,4	770,7
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.М. БОЛДЫРЕВА



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

5-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1							
Неделя 1/ день 4							
Завтрак							

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20,10	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	16,00	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Кефир с молоком	15,00	200	4,18	3,54	17,58	118,9
Итого			540	16,79	15,7	78	520,46
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

47/2017м	Калюста наешенная с растительным маслом	20,00	60	1,02	3	5,07	51,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	17,00	200	1,66	3,31	14,2	93,27
289/2017м	Рагу с птицей	50,00	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-1мн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		151,10	700	22,24	22,97	100,68	698,53
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ±5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ДИРЕКТОР
МКОУ ЛЕМЕШКИНСКАЯ С/Ш
ОМ БОДЫЛЁВА



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Андрей Юрьевич Е. Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения двукратного питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ п/п по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1							
Неделя 1/ день 5							

182/2022М	209/2017М	701/2010М	54-2М/2022Н	Итого	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и	Яйцо вареное вкрутую	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Итого	500
20,10	18,00	4,00	10,00	500,0	15,4-19,25
200	40	60	200		15,8-19,75
7,80	5,08	4,74	0,2	17,8	67-83,75
10,80	4,60	0,6	0	16,0	67-83,75
37,10	0,28	28,98	10,38	76,7	470-587,5
272,80	63,00	140,28	42,32	518,4	

131/2017М	53-3/2022Н	71-1/2022	331/2017М	203/2017М	360/2017М	701/2010 М	702/2010М	Итого	Норма обеда по СанПиН 209-35% ± 5%
Консервы замоченные (зеленый горошек)	Рассольник Ленинградский (перловка)	Котлета куринная из п/ф высокой степени готовности с соусом	Макаронн. отварные с маслом	Кисель из повидла	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Итого	Итого	700
20,00	18,00	37,00	15,00	10,00	4,00	5,00	161,10	760	
60	200	100/20	150	200	40	50	760	760	
1,7	1,92	11,28	5,4	0,1	2,31	2,8	25,51	23,1-26,95	
0,1	5,14	12,55	4,9	0	0,72	0,55	23,96	23,7-26,95	
3,5	6,24	6,70	32,8	21,07	16,02	24,7	111,03	100,5-117,25	
22,1	78,9	184,87	196,8	84,7	79,80	114,95	762,1	705-822,5	

