



Согласовано:
Директор



Перспективное меню

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с 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. 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".



№ п/п по сбору	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			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
Понедельник / день 1												
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21,00	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
3/2017м	Бутерброд с сыром	14,00	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,00	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13,00	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		490	550	20,48	23,33	17,62	19,03	85,21	98,89	581,91	663,72
	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												
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	47,00	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	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



Типовое меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	21,00	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	12,00	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гп/2022н	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		510	560	13,27	14,77	15,76	18,45	78,65	84,68	511,70	566,87
	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

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15,00	60	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	20,00	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35,00	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	17,00	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	760	850	25,33	29,51	23,85	29,53	116,77	135,66	782,89	925,57
	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. Питание меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя I/ день 3												
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	24,00	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
П.Т	Печенье топленое молоко	7,00	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10,00	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	9,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,0	19,9	21,7	23,6	75,9	83,0	567,2	621,3
	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												
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13,00	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	36,00	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89
54-21г/2022н	Горохница	12,00	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	760	860	26,61	31,06	25,52	29,54	119,9	136,3	818,2	936,5
	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



Исходное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя I/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	22	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
701/2016м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	12	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022н	Суп овсяной со сметаной	18	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	45	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хи/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2016м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	800	26,52	31,73	26,8	34,46	99,29	109,94	743,26	890,53
	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 двукратным питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/день 5

Завтрак

208/2017м 54-7ср/2022г	Лапшевник с творогом и соусом молочного шоколадный	26,00	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		510,0	550,0	19,1	21,8	18,6	20,0	83,6	99,2	537,8	664,3
	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

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15,00	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-3ср/2022г	Распашник ленинградский (перловка)	20,00	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
295/331/2017м	Козлета куриная с соусом	36,00	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
203/2017м	Макаронные изделия отварные с маслом	10,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150,00	770	860	27,15	31,65	23,74	27,38	119,16	135,67	799,2	916,6
	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 в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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 6

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	21,00	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	14,00	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,00	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13,00	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		490	550	19,53	22,17	22,33	24,93	76,69	88,24	586,42	669,58
	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15,00	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	18,00	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	47,00	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	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-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			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
Неделя 2/ день 7												
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21,00	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
399/2017м	Блинички с повидлом 50/20	12,00	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-4гн/2022г	Чай с молоком	11,00	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого		510	560	15,84	17,9	9,42	10,63	89,41	98,26	507,88	563,31
	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												
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-28с/2022г	Борщ с капустой и картофелем	20,00	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35,00	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	13,00	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	790	920	26,87	30,2	20,68	24,05	119,1	130,8	776,5	868,1
	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 в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	
1	2												
Неделя 2/день 8													
Завтрак													
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	21,00	200	250	7,30	9,10	9,30	11,60	34,00	42,50	249,10	311,40	
П.Т	Печенье топленое молоко	7,00	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124	
14/2017м	Масло порциями	10,00	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	9,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
	Итого		500,0	550,0	17,6	19,4	23,1	25,4	81,2	89,7	599,5	661,8	
	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													
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15,00	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20,00	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63	
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	33,00	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33	
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10,00	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10,00	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	
	Итого	150,00	800	940	24,83	28,5	23,97	27,6	127,61	143,69	827,65	940,56	
	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 в детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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 9														
Завтрак														
54-7г/54-7сс/2022г	Запеканка творожно-пшеничная с соусом молочного шоколадным	23,00	230	250	11,17	12,11	10,75	11,68	38,92	41,51	297,11	319,69		
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28		
54-2гг/2022г	Чай с сахаром	7,00	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
	Итого		510,0	550,0	19,6	22,1	15,8	16,9	68,9	81,2	496,0	565,3		
	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														
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15,00	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7		
54-23с/2022г	Свекольник со сметаной	19,00	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2		
261/2017м	Печень тушеная в соусе	34,00	90	100	11,93	13,26	10,10	11,23	3,17	3,52	166,50	185,00		
125/2017м	Картофель отварной	17,00	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189		
54-1хг/2022г	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
	Всего	150,00	790	930	26,01	28,83	25,98	31,84	100,78	114,26	762,9	887,3		
	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	114,9-134,05	705-822,5	816-952		



№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность	
			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 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	22,00	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,00	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	12,00	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

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15,00	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	20,00	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	43,00	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
360/2017м	Кисель из повидла	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4,00	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	750	890	27,67	33,45	23,74	30,95	107,27	119,87	753,4	891,6
	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

ЗАВТРАК	Итого за весь период		5 100,00	5 620,00	176,90	215,79	175,53	196,17	795,48	904,44	5 429,29	6 195,64
	Среднее значение за период		510	562	17,69	21,58	17,55	19,62	79,55	90,44	542,93	619,56
	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		7520	8730	261,28	307,41	243,02	300,14	1112,39	1252,952	7711,74	8993,66
	Среднее значение за период		752	873	26,128	30,741	24,302	30,014	111,239	125,2952	771,174	899,366
	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

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. 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 Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с