



Согласовано:
Директор ИВР Кувшинова СВ



**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 тепловых 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: Делфи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеразработательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: ХлебПродИнформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делфи принт, 2008. - 276с. Сурякин 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"

Среднестатистические наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №9, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), и СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием минеро и макроэлементов.
В рационе - водорастворимая соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.





Согласовано:
 директор И.В.Р. + Гасибриям СД
Гасимова И.И.

«Бизнес Консалтинг»
 ИП Гасимова И.И.
 директор/ООО «Бизнес Консалтинг»
И.И. Гасимова
 Каргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	8,13	6,9	35,8	237,82	54-25г/2022г	20
Праник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гг/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010г	3
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	54-2г/2022г	15,11
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28г/2022г	16
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022г/ 331/2017г	35
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017г	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хм/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	930	26,48	26,78	113,09	799,37		161,11
Всего за Понедельник	1580,00	43,52	40,39	219,46	1418,10		

Составлено:

директор МКФУ "Ильинская СШ"

Савенко В.И.

с 01.01.2022г. утверждено

директор ООО "Волес Консалтинг"

Е.Ю. Кортовожко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность на 100г (ккал)	Энергетическая ценность на 100г (ккал)	цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22ж/2022г	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017ж	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гж/2022г	6
Хлеб пшеничный вогированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010ж	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	54-3ж/2022г	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7ж/2022г	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4ж/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017ж	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13жж/2022г	10
Хлеб пшеничный вогированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010ж	3
Хлеб ржано-пшеничный вогированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010ж	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		

Сотворено:
 директор ИСКУ "Бизнес Консалтинг"
Савицкая С.И.

Сотворено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Королько Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9 №10 №11 №12 №13 №14 №15 №16 №17 №18 №19 №20 №21 №22 №23 №24 №25 №26 №27 №28 №29 №30 №31 №32 №33 №34 №35 №36 №37 №38 №39 №40 №41 №42 №43 №44 №45 №46 №47 №48 №49 №50 №51 №52 №53 №54 №55 №56 №57 №58 №59 №60 №61 №62 №63 №64 №65 №66 №67 №68 №69 №70 №71 №72 №73 №74 №75 №76 №77 №78 №79 №80 №81 №82 №83 №84 №85 №86 №87 №88 №89 №90 №91 №92 №93 №94 №95 №96 №97 №98 №99 №100	цена рубль
		Б	Ж	У			
День Завтрака 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каши молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23г/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	3
Итого за завтрак	580	17,35	15,80	85,14	555,41		
Обед							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9г/2022г	20,11
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25г/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	54-1хв/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		
Всего за Среду	1460,00	50,26	46,26	194,92	1400,14		161,11



Согласовано:
 директор *Витя Лещаньба* *В.И.*
МКТУ "Агробизнес-СН"

Учреждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
В.И. Корпунково Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9 №10 №11 №12 №13 №14 №15 №16 №17 №18 №19 №20 №21 №22 №23 №24 №25 №26 №27 №28 №29 №30 №31 №32 №33 №34 №35 №36 №37 №38 №39 №40 №41 №42 №43 №44 №45 №46 №47 №48 №49 №50 №51 №52 №53 №54 №55 №56 №57 №58 №59 №60 №61 №62 №63 №64 №65 №66 №67 №68 №69 №70 №71 №72 №73 №74 №75 №76 №77 №78 №79 №80 №81 №82 №83 №84 №85 №86 №87 №88 №89 №90 №91 №92 №93 №94 №95 №96 №97 №98 №99 №100	цена руб/ли
		Б	Ж	У			

Завтрак

День/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	260	10,75	8,5	37	267,5	54-20w/2022 н	20
Печенье тонкое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло поршнями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017w	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гw/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010w	3
Итого за завтрак	560	19,75	22,25	83,97	616,82		

Обед

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

Составлено:

директор *И.К.Р. Шибанова С.И.*

Шибанова С.И.

ООО «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.К.Р. Корнозово Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ п/п	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День Снедзель 1: Питание	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022г	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017г	25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гк/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	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	24/2017г	15,11
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10к/2022г	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022/54-	
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	3к/2022г	40
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	125/2017г	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	54-5кк/2022г	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010г	3
Итого за Обед	930	28,94	30,17	98,30	789,05	702/2010г	3
Всего за Питание	1480	49,32	51,65	178,63	1386,04		161,11
Итого за неделю в среднем обед	913,00	30,47	28,74	114,55	840,43		



Составлено:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Ирина Александровна Иванчик

Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.Ю. Корпункова
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена руб/кг
		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/2022г	20
Блинчики со молоком слоенными 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017к	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тв/2022г	6
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010к	3
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (отурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2л/2022г	15,11
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022г	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/331/2017к	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017к	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022г	10
Хлеб пшеничный подорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010к	3
Хлеб ржано-пшеничный подорованный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010к	3
Итого за Обед	930	26,26	24,30	117,57	792,84		
Всего за Понедельник	1490	39,93	36,88	219,64	1363,34		161,11



Согласовано:
 директор ИККУ "Ауылбай" Ш.И.
Самалбай Ш.И.

Свердлово
 Директор ООО "Келдер Консалтинг"
Е.Ю. Коргонайко
 «Бизнес-консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность за 100 г продукта (ккал)	№	№	цена руб/кг
		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	
Булгурборд 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 водированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гм/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 яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4кн/2022н	10	
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3	
Хлеб ржано-пшеничный водированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3	
Итого за Обед	830	23,32	25,12	107,24	752,14			
Всего за Вторник	1470	39,27	41,38	189,64	1297,13			



Согласовано:
 директор *И.С.В. Сауыпбеков С.И.*

Утверждено
 Директор ООО "Видеос Консалтинг"
Е.Ю. Королькова
 в Бизнес Консалтинг

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Дата рецепта	Цена рублей
		Б	Ж	У				
День 3 /неделя 2: Среда								
Завтрак								
Каши молочные овсяные жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022г	20	
Печенье топлёное молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т.	20	
Масло топленым	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017г	15	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гм/2022г	6	
Хлеб пшеничный подорожанный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	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	54-3к/2022г	15,11	
								Суп крестьянский с крупой
Тфетели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	35	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017г	15	
Напиток из шпината	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13км/2022г	10	
Хлеб пшеничный подорожанный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3	
Хлеб ржано-пшеничный подорожанный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010г	3	
Итого за Обед	930	30,70	28,09	115,01	835,29		161,11	
Всего за Среда	1480	50,65	50,94	183,32	1394,95			

Согласовано:
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кордюмова Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кордюмова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		б	ж	у			
День 5 недели 2: Пятиша	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каши молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гк/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	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	54-9г/2022г	20,11
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022г	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	41
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017г	20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5кк/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	930	27,84	31,54	99,09	792,93		
Всего за Пятицу	1530	45,31	48,46	170,48	1303,59		161,11
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
Среднее значение за завтрак		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
Среднее значение за обед		29,71	27,85	114,70	829,38
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,01	30,27	29,95	30,49
Среднее значение за день		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. Мотильного изд. Деги шнос, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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