



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 12-18 лет**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: 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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	560	20,55	14,73	104,36	635,21

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано: *[Подпись]*  
 директор  
 ООО "Бизнес консалтинг"  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес консалтинг"  
*[Подпись]*  
 Кордонжко Е.Ю.  
 Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес консалтинг»  
 ОГРН 5043062705 ИИН 1212144

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

Неделя 1/ день 2						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы					
3/2017м	Бутерброд с сыром	250	7,5	13,97	30,13	276,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	6,69	8,38	19,38	180,27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	96,52
	Итого	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	17,55	22,75	79,21	595,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной					
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	250	3,51	6,27	8,97	107,16
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	14,11	9,88	7,5	175,36
360/2017м	Кисель из повидла	180	4,43	5,86	43,8	244,2
701/2010 м	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	21,07	84,7
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
	Итого	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	920	29,51	29,53	135,66	925,57
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано  
директор

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Златоуст»  
ИНН 3422001111

1023444060606  
ИЗ 9880

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

Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
№1  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
№1

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	250	11,12	7,45	42,50	281,53
П.Т	Печенье толенное молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,4</b>	<b>21,2</b>	<b>89,7</b>	<b>632,0</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	9,21	14,50	8,97	198,89
54-21г/2022н	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,15	27,88	114,6
701/010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>31,06</b>	<b>29,54</b>	<b>136,292</b>	<b>936,51</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес консалтинг"  
 \_\_\_\_\_ /Кортонов С.Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	31,73	34,46	109,94	890,53
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

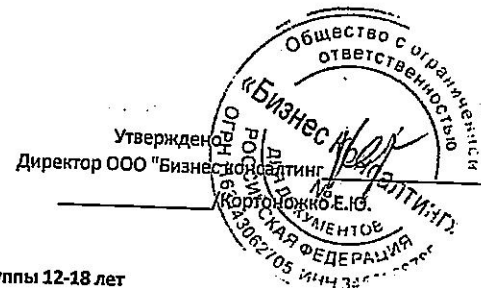
Неделя 1/ день 5

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	13,50	46,37	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550,0	19,8	18,7	86,0	591,6

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	--	-----	---------	-------	------------	---------

Обед

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	100/20	12,53	13,94	7,44	205,41
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	960	31,65	27,38	135,67	916,58
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 6						
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	560	18,31	19,11	90,97	612,11
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	30,23	34,02	109,48	863,12
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес консалтинг"



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 7

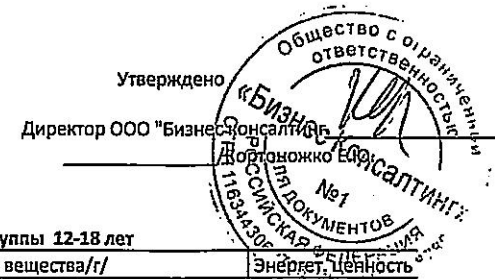
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	250	11,12	7,45	42,50	281,53
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,57</b>	<b>17,33</b>	<b>93,78</b>	<b>624,94</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36
171/2017м	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	7,43	8,2	45,57	285,8
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,2</b>	<b>24,05</b>	<b>130,79</b>	<b>868,08</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:  
директор *О.И. Шуба*

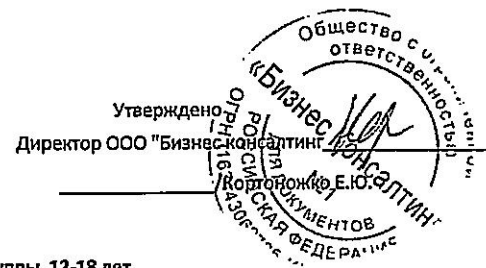
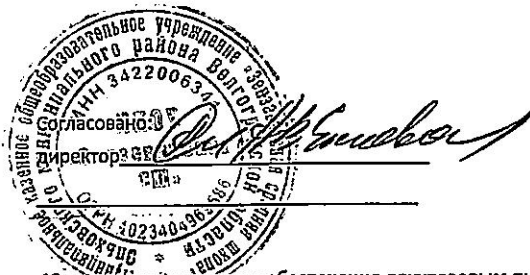


Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-консалтинг" *В.М.*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/r/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 8</b>						
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>20,6</b>	<b>20,3</b>	<b>91,4</b>	<b>627,8</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Обед</b>						
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	250	2,4	6,24	12,77	118,63
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	100	11,03	14,06	6,40	196,33
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>143,69</b>	<b>940,56</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952





10-ти дневной меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 9

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550,0	20,4	18,9	82,9	583,6
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-23с/2022н	Свекольник со сметаной	250	4,9	6,4	13,4	130,2
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,23	3,52	185,00
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Всего	930	29,83	31,84	114,26	887,32
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано  
директор

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

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес консалтинг"

Кортоновская Ю.

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

№ рец. по сбор.	наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 10

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,84</b>	<b>18,64</b>	<b>90,65</b>	<b>609,72</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Обед</b>						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	22	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>33,45</b>	<b>30,95</b>	<b>119,87</b>	<b>891,6</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Итого за весь период</b>	<b>5 620,00</b>	<b>200,76</b>	<b>190,33</b>	<b>899,61</b>	<b>6 121,99</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>	<b>562</b>	<b>20,08</b>	<b>19,03</b>	<b>89,96</b>	<b>612,20</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	<b>Итого за весь период</b>	<b>9080</b>	<b>308,41</b>	<b>300,14</b>	<b>1252,952</b>	<b>8993,66</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Среднее значение за период</b>	<b>908</b>	<b>30,841</b>	<b>30,014</b>	<b>125,2952</b>	<b>899,366</b>
	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. Тутельяна. - М.: Дели плюс,

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.