

Согласовано:
Директор МКОУ Зензеватская СШ
/Ежова А.В.



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.



Перспективно меню

для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____/Ежова А.В.

Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 _____/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

И день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	10,76	16	48,33	378,57
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,78	16,52	87,48	555,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017М	Макароны отварные с маслом	120	4,58	4,86	25,68	164,4
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	21,1	23,71	102,28	709,15
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,88	40,23	189,76	1264,62
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:

Директор МКОУ Зензеватская СШ
/Ежова А.В.

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Бизн-Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
701\2017М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,77	13,91	92,79	546,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	47,0
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	17,41	15,41	12,6	266
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	28,28	24,54	89,02	706,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		41,05	38,45	181,81	1252,61
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 /Ежова А.В.

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

«Бизнес Консалтинг»



10м- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	10,96	12,7	87,28	507,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\2017М	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,92	6,50	34,71	211,25
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	22,737	17,773	105,586	668,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		33,697	30,473	192,866	1176,48

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 /Ежова А.В.

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

182\2017M	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,3	12,47	55,88	369,93
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,55	13,07	95,23	546,83
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
101\2017M	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017M	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,07	6,31	31,85	226,87
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	21,68	15,54	107,7	695,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		34,23	28,61	202,93	1242,35
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____ /Ежова А.В.

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

160\2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,23	11,33	69,69	367,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,033	0,48	4,8
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	129
297\331\2017М	Фрикадельки куриные с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
203\2017М	Макароны отварные с маслом	120	4,58	4,86	25,68	164,4
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	24,22	22,40	109,87	719,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		38,45	33,733	179,56	1086,95

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 /Ежова А.В.

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножка Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	10,76	16	48,33	378,57
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,78	16,52	87,48	555,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
71\2017М	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
135\2004Л	Суп овощной со сметаной	200	2,1	5,5	10,2	100,2
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	690	23,2	22,46	101,68	712,59
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		37,98	38,98	189,16	1268,06
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____/Ежова А.В.

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОГРН 11634440062705 ИНН 3459068785

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017M	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,77	13,91	92,79	546,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%.	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	30	0,33	0,6	1,21	6,4
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	17,41	15,41	12,6	266
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	690	27,9	21,9	82,75	646,15
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,67	35,81	175,54	1192,36
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____ /Ежова А.В.

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
8 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	10,96	12,7	87,28	507,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	47,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	730	24,38	17,56	114,02	706,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,34	30,26	201,3	1213,68
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____/Ежова А.В.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,3	12,47	55,86	369,31
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	505	12,55	13,07	95,21	546,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

ГТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,17	1,89	21,06
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	129
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
203\2017М	Макароны отварные с маслом	120	4,58	4,86	25,68	164,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	22,557	23,893	101,2	693,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,107	36,963	196,396	1239,52
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Согласовано:
 Директор МКОУ Зензеватская СШ
 _____/Ежова А.В.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

160\2017M	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
378\2017M	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 M	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500	14,23	11,33	69,69	367,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\2017M	Огурец свежий	30	0,24	0,01	0,84	4,5
101\2017M	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
423\2004Л	Тефтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223
199\2017 M	Пюре из гороха	130	12,1	5,94	30,35	221
639\2017M	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	710	26,25	25,18	110,87	780,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,48	36,51	180,56	1147,9

Норма по СанПиНу 50%-60% на день ± 5% 38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

Итого за весь период 372,884 350,019 1889,882 12084,53

Среднее значение за период 10 дней 37,2884 35,0019 188,9882 1208,453