



Согласовано:
директор

И.И. Кудряков
И.И. Кудряков



**Перспективное
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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".

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

Неделя 1/ День 1

Завтрак															
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23	Питательные вещества/г/		Энергет. ценность
													7-11 лет	12-18 лет	
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124			
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78			
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56			
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57			
	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

Обед															
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	Питательные вещества/г/		Энергет. ценность
													7-11 лет	12-18 лет	
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02			
291/2017м	Плов из птицы	45	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	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52			
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	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			

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся 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	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			
1	2													

Неделя 1/ день 2

Завтрак															
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	вес блюда	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал	7-11 лет	12-18 лет
П.Т	Пряник	6	40	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	40	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78		
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
	Итого		500	550	500	13,60	17,09	16,93	19,83	95,24	114,17	556,97	678,41		
	Норма завтрака по СанПин		500	550	500	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															
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	вес блюда	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал	7-11 лет	12-18 лет
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	200	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16		
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	30	90	100	90	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36		
127/2017м	Картофель отварной на молоке	20	150	180	150	4,5	5,4	5,6	6,75	26,5	31,91	175,7	208		
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого	150,00	790	920	790	26,15	30,3	24,79	30,58	101,21	116,29	732,93	858,37		
	Норма обеда по СанПин		700	800	700	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	816-9152		

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся 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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

Неделя 1/ день 3

Завтрак													
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.			вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20	220	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78	
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
	Итого		500,0	550,0	16,4	19,9	14,3	16,5	70,9	87,7	480,8	583,2	
	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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.			вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7	
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	30	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	
54-21г/2022н	Горошница	16	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	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	
	Итого	150,00	800	930	28,22	31,78	25,03	27,7	118,49	133,082	814,29	914,32	
	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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
		вес блюда			Ж			У		ккал
		7-11 лет	12-18 лет	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
1	2	Неделя 1/ день 4								

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	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
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	16	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	22,95	27,21	19,71	24,1	98,66	108,71	663,13	759,52
	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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда				Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность		
			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	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2												

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6
	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	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	18	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
246/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	30	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	810	940	28,43	30,95	28,91	33,53	111,63	126,48	789,77	900,14
	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 обучающихся 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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

Неделя 1/ день 6

Завтрак											
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	14	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	2	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,23	48,58
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56
	Итого		500	550	19,47	22,17	23,23	24,93	71,86	88,15	669,58
	Норма завтрака по СанПин		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

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32
291/2017м	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95
	Итого	150,00	700	840	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11
	Норма обеда по СанПин		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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		Цена руб.		вес блюда		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
1	2								
Неделя 1/ день 7									

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стученым	30	200	250	13,51	16,88	13,90	17,37	56,00	65,88	403,01	487,37
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	14,11	17,48	14,30	17,77	76,18	86,06	489,73	574,09
	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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	25	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	800	920	23,8	25,69	22,6	24,61	111,83	121,96	753,57	820,88
	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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
Неделя 1/ день 8														

Завтрак														
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			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		
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37		
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124		
14/2017м	Масло порциями	6	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66		
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	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	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого		500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8		
	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														
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			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		
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7		
54-4с/2022н	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63		
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	30	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	18	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	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	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
	Итого	150,00	800	940	25,83	29,41	23,69	29,37	131,82	149,19	843,37	978,33		
	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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			вес блюда		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	7-11 лет	12-18 лет				
1	2											

Неделя 1/ день 9

Завтрак													
№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
182/2017М	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	20	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	
209/2017М	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28	
54-2Гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
	Итого		500,0	550,0	17,7	19,7	13,1	15,1	68,3	75,5	462,3	516,5	
	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

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	22	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	
127/2017М	Картофель отварной на молоке	20	150	180	4,5	5,4	5,6	6,75	26,5	31,91	175,7	208	
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	
	Всего	150	805	935	28,26	30,97	24,93	27,24	112,35	125,99	787,31	869,75	
	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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Завтрак														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			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		
183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	220	250	9,96	11,31	12,49	14,2	34,43	39,12	290,01	329,52		
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33		
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	3,95	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28		
382/2017М	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9		
	Итого		500	550	19,74	21,84	22,16	24,07	99,77	114,12	647,76	734,03		
	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	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
289/2017М	Рагу с птицей	44	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	26,41	31,74	25,86	33,58	102,61	113,51	747,5	881,0
	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
	Итого за весь период		5 040,00	5 550,00	173,69	200,53	175,78	198,57	794,03	924,65	5 370,19	6 246,43
	Среднее значение за период		504	555	17,37	20,05	17,58	19,86	79,40	92,47	537,02	624,64
	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
	Итого за весь период		7705	9045	260,22	300,33	240,68	289,53	1090,02	1220,242	7543,19	8658,47
	Среднее значение за период		770,5	904,5	26,022	30,033	24,068	28,953	109,002	122,0242	754,319	865,847
	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