



Согласовано:
Директор МКОУ

А.И.



Утвержено:
Директор ООО "Питание"

Е.Ю.
/ Кортоножко Е.Ю.

Перспективное 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / 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.

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



Согласовано:
 Директор МКОУ
 [Подпись]



Утверждено:
 Директор ООО "Титание"
 [Подпись] / Кортоножко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	День						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г						
				Б	Ж	У	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
182\2017 М		Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75				397,5
376\2017М		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60
338\2017 М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				44,00
701\2017 М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
		Итого	580	14,20	17,52	90,19				574,1
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

Обед

71\2017М		Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58				10
88\2017 М		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,03	10,3				109
271\331\2017М		Котлеты мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85				180
203\2017М		Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96				205,5
639\2017М		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4				124
701\2010 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4				87,6
		Итого	880	23,66	26,78	118,96				826,1
		Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05				816-952
		Всего	37,86	44,3	209,15	1400,2				1360-1632
		Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632				



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 / Кортоножко Е.Ю.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 2 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
182\2017М		Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12	443,17
15\2017М		Сыр порционнно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
378\2017М		Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
		Итого	550	17,87	22,13	97,49	670,17
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
33\2011 М		Свекла отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3
139\2004 Л		Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л		Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011 М		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
		Итого	830	27,56	25,417	114,91	834,0
		Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
		Всего	45,43	47,547	212,4	1504,2	1360-1632
		Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	



Утвержено:
 Директор ООО "Питание"
 / Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
 Директор МКОУ МКОУ
 / [Signature]

100-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75	396,16			
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00			
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62			
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110			
	Итого	555	12,63	23,74	90,55	634,16			
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

Обед									
71\2017М	Огулец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10			
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5			
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119			
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50			
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93			
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110			
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6			
	Итого	910	32,257	22,273	114,766	829,6			
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952			
	Всего	44,887	46,013	205,316	1463,76				
	Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632				



Согласовано:
 Директор МКФУ
 [Signature]



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 [Signature] / Коргоножко Е.Ю.

**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 4 день**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	I	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
160\2017M		Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	35,57	203,04
382\2017M		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017M		Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т		Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 M		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
		Итого	580	22,69	40,976	86,35	614,64
		Норма завтрака по СанПиН	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед							
ТТК стр 610 сб. р. Лашинга 2004		Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
101\2017M		Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
247\2011 M		Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017M		Кана рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,28	36,75	261,77
342\2011 M		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 M		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 M		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
		Итого	880	26,02	21,79	129,3	867,3
		Норма обеда по СанПиН	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
		Всего		48,71	62,766	215,62	1481,91
		Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31		
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
338\2017 М	Яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
	Итого	590	12,526	14,76	98,15	583,31		
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-96,75	544-680		

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
Обед								
23\2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	0,08	5,07	12,0		
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,34	10,75	20,47	168,75		
297\331\2017М	Фришдельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50		
203\2017М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5		
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6		
	Итого	880	26,46	27,20	132,80	858,4		
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		
	Всего	38,99	41,964	230,946	1441,66			

Норма по СанПиНу ± 5%

45-54 45-55,2 191,5-229,8 1360-1632



Согласовано:
 Директор МКФУ *[подпись]*
 МКФУ

Утверждено:
 Директор ООО "Питание" *[подпись]* / Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	6 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г		Ж		У		
			Б	Ж	У					
1			4	5	6			7		
Завтрак										
182\2017 М		Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75			397,5	
378\2017 М		Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9			81	
338\2017 М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80			44,00	
701\2017 М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64			72,6	
Итого			580	15,71	18,85	91,09			595,1	
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

Обед										
71\2017 М		Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58			10	
135\2004 Л		Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8			125,3	
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	40	3,75	1,86	17,47			110	
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4			87,6	
Итого			830	24,79	25,27	112,9			793,55	
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05			816-952	
Всего			40,50	44,12	203,99			1388,65		
Норма по СанПиНу ± 5%			45-54	45-55,2	191,5-229,8			1360-1632		



Утверждено:
 Директор ООО "Дитание"
 / Кортоножко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 7 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
82\2017М		Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12	443,17
5\2017М		Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0,00	36,00
76\2017М		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
01\2017М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
		Итого	550	16,36	20,8	96,59	649,17
		Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

ТК стр 610 сб. р. Ламина		Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
39\2004 Л		Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
89\2004 Л		Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
99\2004 Л		Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
01\2010 М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
02\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5
		Итого	840	30,01	24,16	115,3	828,1
		Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
		Всего	46,37	44,96	211,89	1477,27	
		Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 [Signature] / Кортоножко Е.Ю.

**10-е дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
 8 день**

№ реп. по сбор	Наименование блока	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75	396,16		
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62		
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
	Итого	555	12,63	23,74	90,55	634,16		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-660		

Обед

33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3	
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5	
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50	
389\2017М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Итого	910	35,66	24,227	118,91	882,73	
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
	Всего	48,29	47,967	209,46	1516,89		
	Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632		



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет
9 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блока	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	
	1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
182\2017М		Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31		
338\2017М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00		
376\2017М		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
701\2010М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
		Итого	580	11,206	13,2	95,32	545,91		
		Норма завтрака по СанПин 20%- 2,5% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Обед

71\2017М		Отулец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10		
101\2017М		Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0		
493\2004Л		Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119		
203\2017М		Макароны отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35	246,6		
342\2011М		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7		
701\2010М		Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
702\2017М		Хлеб ржано- пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5		
		Итого	920	25,667	21,133	127,7	820,8		
		Норма обеда по СанПин 30%- 3,5% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		
		Всего	36,873	34,333	223,056	1366,71			
		Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632			



Согласовано:

Директор МКОУ

С.А. Давыдова



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

М.А. Короткожко / Короткожко Е.Ю.

10- дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 12-18 лет
10 день

№ реп.	по сбор.	I	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	7	
			2	3	4	5	6	7	
Завтрак									
160\2017M			Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	35,57	203,04	
382\2017M			Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
14\2017M			Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
п.т			Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117	
701\2010 M			Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
			Итого	580	22,69	40,976	86,35	614,64	
			Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Обед									
23\2017M			Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	0,08	5,07	12,0	
82\2017M			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5	105,2	
423\2004Л			Тфтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223	
171\2017M			Каша пшеничная с маслом	150	6,84	9,19	39,23	267	
639\2017M			Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010 M			Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
702\2010 M			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
			Итого	830	22,68	33,85	132,66	928,8	
			Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
			Всего	45,374	74,83	219,006	1543,44		

Норма по СанПиНу ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
	Итого за весь период	5700,00	79,92	119,13	462,73			6115,36	
	Среднее значение за период	570,00	15,9832	23,8252	92,546			611,536	
	Итого за весь период	8710,00	148,49	123,46	610,70			8469,3	
	Среднее значение за период	871,00	29,6974	24,6928	122,1404			846,933	
	Итого за весь период		27-31,5	27-32,2	114,9-134,05			816-952	
	Среднее значение за период		215,877	242,59	1073,432			14584,7	
ИТОГО			43,1754	48,518	214,6864			1458,469	
завтрак и обед			45-54	45-55,2	191,5-229,8			1360-1632	
	Итого								
	Норма по СанПиНу $\pm 5\%$								

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГФУ НИИЗД 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. Сухракин И.М., Тутельян В.А.