



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.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / 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.

дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-11 лет



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



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	День						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/						
I	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7
Завтрак									
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6				318
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	540	11,94	14,16	80,04				494,6
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

Обед

71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95				6
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	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	20	2,45	0,42	9,73				58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	Итого	740	21,04	24,21	104,18				726,9
	Норма обеда по СанПин	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего		32,98	38,37	184,22				1221,5
	Норма по СанПиНу		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410

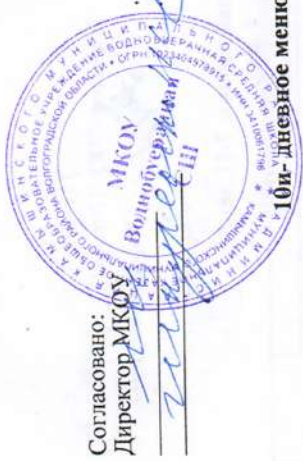


Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 [Подпись] / Кортоножко Е.Ю.

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
2 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
	1	2	3							
Завтрак										
182\2017М		Каша молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44				369,31
15\2017М		Сыр порционно	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	3,24	0,4	19,54				96,8
		Итого	500	15,66	18,01	88,88				583,11
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
	1	2	3							
Обед										
33\2011 М		Свекла отварная с растительным маслом	60	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	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	30	2,43	0,3	14,64				72,6
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
		Итого	720	24,02	20,48	100,49				710,0
		Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
		Всего	39,68	38,49	189,37	1293,06				1175-1410
		Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



Согласовано:
 Директор МКОУ
 [Signature]

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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13			330,68	
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	505	10,9	21,31	80,93			568,68	
	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	60	0,35	0,05	0,95			6
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1			94
493\2004Л	Птица тушенная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836			119
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71			211,25
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	30	1,9	0,34	13,05			65,7
	Итого	760	22,917	19,083	109,316			698,95
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5
	Всего		33,817	40,393	190,246			1267,63
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201			1175-1410



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

10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/gl				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
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	
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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Итого	520	19,63	37,52	77,59	426,4	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

ТТК стр 610 сб. р. Лашина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12	
101\2017M	Суп каргофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4	
247\2011 M	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	
171\2017M	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,07	6,31	31,85	226,87	
342\2011 M	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701\2010 M	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
	Итого	750	21,9	16,99	111,1	722,4	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	Всего		41,53	54,51	188,65	1148,79	
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	



Согласовано:
 Директор ВНИИТСиП
 [Подпись]



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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
5 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	7	
	1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
182\2017М		Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325		
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\2010 М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
		Итого	550	10,21	11,7	88,62	501,6		
		Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	7	
	1	2	3	4	5	6	7		
Обед									
23\2017М		Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	0,05	0,05	3,04	7,2		
132\2004 Л		Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135		
297\331\2017М		Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50		
203\2017М		Макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5		
659\2017М		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		
701\2010 М		Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5		
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7		
		Итого	760	23,86	23,47	114,59	746,4		
		Норма обеда по СанПин	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
		Всего		34,074	35,17	203,21	1248		

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410



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



Согласовано:
 Директор МКОУ

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
 6 день

№ рец.	по сбор.	1	2	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
						Б	Ж	У	7	
					3	4	5	6		
Завтрак										
182\2017 М				Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6		318
378\2017М				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	540	13,45	15,49	80,94		515,6
				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	60	0,35	0,05	0,95		6
135\2004Л				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	30	2,43	0,3	14,64		72,6
702\2010 М.				Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05		65,7
				Итого	770	22,61	23,57	105,09		730,25
				Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5
				Всего		36,06	39,06	186,03		1245,85
				Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201		1175-1410



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

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
 7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44			369,31	
15\2017М	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0,00			36,00	
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64			72,6	
	Итого	490	13,34	16,58	83,08			537,91	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

ТТК стр 610 сб. р -Лапшина	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Обед									
2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78			42,12	
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84			133,6	
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28			278,4	
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2			93	
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47			110	
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05			65,7	
	Итого	730	26,43	21,14	99,62			722,82	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5	
	Всего		39,77	37,72	182,7			1260,73	
	Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201			1175-1410	



Согласовано:
 Директор МКО
 [Подпись]



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

10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
 8 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68			
14\2017М	Масло порционное	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	505	10,9	21,31	80,93	568,68			
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Обед									
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	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			
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	30	1,9	0,34	13,05	65,7			
	Итого	760	26,08	19,04	111,31	724,7			
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Всего	36,98	40,35	192,24	1293,38				
	Норма по СанПин ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410				



Согласовано:

Директор МКОУ

Воскресенская

СШ



Утверждено:

Директор ООО "Титание"

Коргоножко Е.Ю.

10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

9 день

№ рец.	по сбор.	1	2	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
						Б	Ж	У	5	6	7		
					3								
Завтрак													
182\2017М				Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18				325	
338\2017 М				Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				44,00	
376\2017М				Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60	
701\2010 М				Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6	
				Итого	550	10,21	11,7	88,62				501,6	
				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	60	0,35	0,05	0,95				6
101\2017М				Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6				90,4
493\2004Л				Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836				119
203\2017М				Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96				205,5
342\2011 М				Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
701\2010 М				Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
702\2017 М				Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
				Итого	770	21,207	17,503	105,6				671,9
				Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
				Всего		31,417	29,203	194,196				1173,5
				Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



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



Согласовано:
 Директор МКОУ
 [Подпись] / [Подпись]
 Волгоградская область

10- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
 10 день

№ рец.	по сбор.	1	2	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
						Б	Ж	У	
		1	3		4	5	6	7	
Завтрак									
160\2017М			250	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	8,7	9,48	29,64	169,2	
382\2017М			200	Какао с молоком	4,07	3,54	17,58	118,6	
14\2017М			10	Масло порционно	0,08	7,25	0,13	66,00	
п.т			30	Печенье	4,35	16,95	15,6	117	
701\2010 М			20	Хлеб пшеничный	2,45	0,42	9,73	58,5	
			510	Итого	19,65	37,64	72,68	529,3	
			500	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед									
23\2017М			60	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	0,05	0,05	3,04	7,2	
82\2017М			200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,9	6,2	10,5	105,2	
423\2004Л			100	Тфтели с соусом	6,96	16,11	11,61	223	
171\2017М			130	Каша пшенная с маслом	5,92	7,96	33,99	231,4	
639\2017М			200	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	
701\2010 М			20	Хлеб пшеничный	2,45	0,42	9,73	58,5	
702\2010 М			30	Хлеб ржано-пшеничный	1,9	0,34	13,05	65,7	
			740	Итого	19,80	31,04	113,30	815,0	
			700	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
			39,454	Всего	68,68	185,98	1344,3	1175-1410	

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



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Выход в гр	Пилевые вещества/г			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
ИТОГО					
1	3	4	5	6	7
Итого за весь период	2615,00	68,34	102,70	416,06	5227,48
Среднее значение за период	523,00	13,668	20,54	83,212	522,748
		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Итого за весь период	3730,00	123,95	104,23	539,64	7269,3
Среднее значение за период	746,00	24,7902	20,8466	107,9272	726,926
		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Итого за весь период		182,081	206,933	955,696	12496,7
Среднее значение за период		36,4162	41,3866	191,1392	1249,674
Итого завтрак и обед		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Норма по СанПиНу					± 5%

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 / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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, 2011. - 544с.

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