



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Тасқарова М.Б.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко* Е.Ю.

**Перспективное меню**

**для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием  
Июнь 2022г.**

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. ФГ ФУ НЦЗД 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 12-18 лет**



Согласовано:  
Директор МКООУ

*Людмила Александровна М. В.*



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Утверждено:  
*Е.Ю. Кортоножко*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75		397,5
376\2017 М	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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>14,20</b>	<b>17,52</b>	<b>90,19</b>		<b>574,1</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
<b>Обед</b>							
71\2017 М	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\2017 М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85		180
203\2017 М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96		205,5
639\2017 М	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
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>23,66</b>	<b>26,78</b>	<b>118,96</b>		<b>826,1</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05		816-952
	<b>Всего</b>		<b>37,86</b>	<b>44,3</b>	<b>209,15</b>		<b>1400,2</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8		1360-1632



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Лосева / Лосева М.В.*

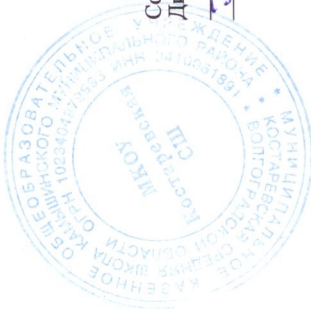


Утверждено:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Лосева / Кортоножко Е.Ю.*

**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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,87</b>	<b>22,13</b>	<b>97,49</b>		<b>670,17</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,56</b>	<b>25,417</b>	<b>114,91</b>		<b>834,0</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%± 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05		816-952
	<b>Всего</b>	<b>45,43</b>	<b>47,547</b>	<b>212,4</b>	<b>1504,2</b>		<b>1360-1632</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%	45-54	45-55,2	191,5-229,8			





Согласовано:  
Директор МКОУ

*Людмила М. В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко* / Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75			396,16	
142\2017 М	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	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>12,63</b>	<b>23,74</b>	<b>90,55</b>			<b>634,16</b>	
	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	4	5	6	
<b>Обед</b>									
71\2017 М	Огурец 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 тушенная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836			119	
171\2017 М	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	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,257</b>	<b>22,273</b>	<b>114,766</b>			<b>829,6</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05			816-952	
	<b>Всего</b>		<b>44,887</b>	<b>46,013</b>	<b>205,316</b>			<b>1463,76</b>	
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8			1360-1632	





Согласовано:  
Директор МКОУ

*Татьяна Васильевна М.В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Людмила / Кортоножко Е.Ю.*

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

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

**Обед**

ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004		100	3	3,9	6,3	70,2
101\2017М	Зеленый горошек консервированный	250	2,5	3,0	18,3	113,0
247\2011 М	Суп картофельный с крупой (пшено)	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Рыба тушеная с овощами	150	3,54	7,28	36,75	261,77
342\2011 М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Компот из свежих плодов	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,02</b>	<b>21,79</b>	<b>129,3</b>	<b>867,3</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<b>Всего</b>			<b>48,71</b>	<b>62,766</b>	<b>215,62</b>	<b>1481,91</b>
<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>			<b>45-54</b>	<b>45-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Лисей*  
*Александр М. В.*



«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Лисей* / Корголожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6	6	7	
<b>Завтрак</b>									
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	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				44,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>12,526</b>	<b>14,76</b>	<b>98,15</b>				<b>583,31</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6	6	7	
<b>Обед</b>									
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	Фрикадельки куриные 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
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,46</b>	<b>27,20</b>	<b>132,80</b>				<b>858,4</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05				816-952
	<b>Всего</b>		<b>38,99</b>	<b>41,964</b>	<b>230,946</b>				<b>1441,66</b>

Норма по СанПиНу ± 5%      45-54      45-55,2      191,5-229,8      1360-1632







Согласовано:  
Директор МКОУ

*Александрова А. В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Коргонжко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	7	
	1	2	3	4	5	6	7		
		<b>Завтрак</b>							
182\2017М		Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12		443,17	
152\2017М		Сыр порционно	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	40	3,75	1,86	17,47		110	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,36</b>	<b>20,8</b>	<b>96,59</b>		<b>649,17</b>	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680	

ГТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	139\2004 Л	489\2004 Л	699\2004Л	701\2010 М	702\2010 М	Итого	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	Всего	Обед					1360-1632
									3	3,9	6,3	70,2		
									3	3,9	6,3	70,2		
									5,6	6,2	22,3	167		
									14,4	11,64	23,28	278,4		
									0,1	0	24,2	93		
									3,75	1,86	17,47	110		
									3,16	0,56	21,75	109,5		
									<b>30,01</b>	<b>24,16</b>	<b>115,3</b>	<b>828,1</b>		
									27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		
									<b>46,37</b>	<b>44,96</b>	<b>211,89</b>	<b>1477,27</b>		
									<b>45-54</b>	<b>45-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>		

Норма по СанПиНу ± 5%



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Даша / Дамурзаева М.В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Лейла / Кортоножко Е.Ю.*

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
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		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>12,63</b>	<b>23,74</b>	<b>90,55</b>	<b>634,16</b>		
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5		76,6-95,75	544-680		

<b>Обед</b>							
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	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>35,66</b>	<b>24,227</b>	<b>118,91</b>	<b>882,73</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
	<b>Всего</b>	<b>48,29</b>	<b>47,967</b>	<b>209,46</b>	<b>1516,89</b>		
	<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>	<b>45-54</b>	<b>45-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>		



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Тимофеева М.В.*

Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоножко Е.Ю.*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
I	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31	
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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>11,206</b>	<b>13,2</b>	<b>95,32</b>	<b>545,91</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
<b>Обед</b>							
71\2017М	Огурец 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 тушенная 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\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\2017 М	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>25,667</b>	<b>21,133</b>	<b>127,7</b>	<b>820,8</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
	<b>Всего</b>		<b>36,873</b>	<b>34,333</b>	<b>223,056</b>	<b>1366,71</b>	
	<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>		<b>45-54</b>	<b>45-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>	





Согласовано:  
 Директор МКОУ  
*Давыдова Н.В.*



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоножко Е.Ю.*

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

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,69</b>	<b>40,976</b>	<b>86,35</b>			<b>614,64</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

<b>Обед</b>									
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	Тертые 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	
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>22,68</b>	<b>33,85</b>	<b>132,66</b>			<b>928,8</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05			816-952	
	<b>Всего</b>		<b>45,374</b>	<b>74,83</b>	<b>219,006</b>			<b>1543,44</b>	

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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	
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
<b>ОБЕД</b>							
	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	
			27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
<b>ИТОГО</b>							
завтрак и обед	Итого за весь период		215,877	242,59	1073,432	14584,7	
	Среднее значение за период		43,1754	48,518	214,6864	1458,469	
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

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. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский 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.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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