



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 / Кортоножко Е Ю

5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет

№ рецепта	по сбору	Наименование блюда	Выход	День						Энергетическая ценность
				А	Б	Ж	У	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
182\2017 М		Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	7,82	12,83	44,25	3,25			
685\2004		Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00			
338\2017 М		Фрукты	100	1,50	0,20	21,80	96,00			
701\2010 М		Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5			
		Итого	545	11,97	13,45	90,78	537,5			
		Норма завтрака по СанПиН 20\06-25\% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

Обед

124\2004 Л		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\10	1,84	5,04	8,24	87,2			
268\2011		Котлеты, биточки, шницеля мясные	100	1,6	2,2	14,53	319,55			
203\2011 М		Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4			
702\2011 М		Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8			
639\2004 Л		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	0,3	12,3	59,4			
		Итого	770	28,95	33,58	111,92	867,85			
		Норма обеда по СанПиН 30\06-35\% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
		Всего		40,92	47,03	202,7	1405,35			
		Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			



5и- дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 7-18 лет
2 дня.

№ рецепта	Наименование блюда	Питательные вещества						Энергетическая ценность
		1	2	3	4	5	6	
302\2004 Л	Каша вязкая гречневая молочная с сахаром и маслом			250	11,06	11,93	39,25	304
7\2004 Л	Сыр порционно			10	2,32	2,95	0,00	36,00
379\2017 М	Кофейный напиток с молоком			200\15	2,94	2,68	20,82	113,40
701\2010	Хлеб пшеничный			40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого			515	20,07	19,42	77,54	563,4
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Питательные вещества						Энергетическая ценность
		1	2	3	4	5	6	
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			240	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			30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого			770	25,34	22	102,57	741,05
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего			45,41	41,42	180,11	1304,45	
	Норма по СанПиН ± 5%			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	

Обед



Директор ООО "Питание"
утверждено
С.А. Трушина / Кортоножко Е Ю

5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет
3 день.

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергетическая ценность
			б	ж	с	у	к	п	
Завтрак									
182\2017М	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	210 г	5,02	3,47	43,27				225
П.Т	Печенье галетное молоко	40	3	6,8	26,8				178
2\2004Л	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13				66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\15\5	0,3	0,1	15,2				60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73				58,5
	Итого	500	10,85	18,04	95,13				587,5
	Норма завтрака по СанПиН 20% 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергетическая ценность
			б	ж	с	у	к	п	
Обед									
70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,77	0,14	2,83				14,99
170\2004Л	Суп картофельный с крупой	200\10	2,70	2,60	19,30				113,00
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836				119
516\2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,67	6,6	31,8				231,17
348\2011 М	Компот из яблок	200	0,5	0,1	27,4				121,6
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4				79,2
	Итого	800	24,617	19,833	118,036				788,96
	Норма обеда по СанПиН 30% 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего		35,467	37,873	213,166				1376,46
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



Согласовано
 Директор ИМО
 Е.Ю. Картоножко

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

5и- Дневное меню для обеспечения двукратным питанием Детей возрастной группы 7-18 лет
 4 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		1	2	3	4	Ж	Б	У	В	С	Д		
181\2017 М	Каша молочная с сахаром и маслом			220		6,11		10,72		42,36			291
538\2011 М	Фрукты свежие			100		0,6		0,6		14,7			66
685\2004 Л	Чай с сахаром			200\15		0,2		0		15			58
701\2010 М	Хлеб пшеничный			30		3,68		0,63		14,6			87,75
	Итого			565		10,59		11,95		86,66			502,75
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%			500		15,4-19,25		15,8-19,75		67-83,75			470-587,5

Обед

11К-стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8		2,34		3,78		42,12
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
511\2004 Л	Рис отварной	150	3,6		9		35,7		244,5
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	770	23,88		19,77		115,6		752,5
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95		23,7-26,95		100,5-117,25		705-822,5
	Всего		34,47		31,72		202,24		1255,22
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2		39,5-47,4		167,5-201		1175-1410



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

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

5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Порций	Питательная ценность						Энергетическая ценность
			а	б	в	г	д	е	
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена /ружбы с маслом №175	200	6,1	6,8	43,6	2,33,0			
379/2017 М	Кофейный напиток с молоком	200/15	2,94	2,68	20,82	113,40			
338/2011 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66			
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75			
	Итого	545	13,3	10,7	93,72	500,15			
	Норма завтрака по СанПиН 20/03-25/01 ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Порций	Питательная ценность						Энергетическая ценность
			а	б	в	г	д	е	
702/2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8			
132/2004 Л	Рассолник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129			
492/2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348			
639/2004 Л	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	720	24,74	25,45	113,30	761,0			
	Норма обеда по СанПиН 30/03-35/01 ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Всего		38,04	36,15	207,02	1261,1			

Обед

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Выход в гр.	Пищевые вещества:				Энергетическая ценность
		а	б	в	г	
ИТОГО						
1	3	4	5	6	7	
Итого за весь период						
ЗАВТРАК	2670,00	66,78	73,56	443,83	2691,3	
Среднее значение за период	534,00	13,356	14,712	88,766	269,13	
Итого за весь период						
ОБЕД	3830,00	140,83	120,63	561,41	3911,3	
Среднее значение за период	766,00	28,1654	24,1266	112,2812	782,256	
Итого за весь период						
ИТОГО завтрак и обед	6500,00	207,61	194,193	1005,236	6602,58	
Среднее значение за период						
Итого за весь период	1300,00	38,8614	38,8386	201,0472	1320,516	
Среднее значение за период						
		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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЦД Минздрава России. НИИ ГИОЗДат / под редакцией член-корр. РАН, з.м.н. профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 360 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Перспективное меню

Для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

Меню составлено на основании

- Сборник рецептов в кулинарных изданиях для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хаебридлинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хаебридлинформ, 2004. - 640с.
- Редакция член-корр. РАН, д.м.н., профессор В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Н. 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 7-18 лет