



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 / 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



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

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | Выход | Идеи | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---|--------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 182\2017М | 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\2017М | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 44,00 | |
| 701\2017М | 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 | |

| № реч. | Наименование блюд | Выход | Идеи | | | | | Энергет. ценность |
|---------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---|------------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| | Обед | | | | | | | |
| 71\2017М | Огурец свежий | 100 | 0,58 | 0,08 | 1,58 | | 10 | |
| 88\2017М | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,3 | 6,03 | 10,3 | | 109 | |
| 271\331\2017М | Котлета мясная домашняя с соусом | 100 | 8,17 | 12,28 | 8,85 | | 180 | |
| 203\2017М | Макаронные 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\2010М | Хлеб пшеничный | 40 | 3,75 | 1,86 | 17,47 | | 110 | |
| 702\2010М | 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 | | 516-952 | |
| | Всего | 37,86 | 44,3 | 209,15 | 1400,2 | | 1360-1632 | |
| | Норма по СанПин ± 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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Выход | 2 день | | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---|---|---------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 5 | 6 | 7 | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 182\2017М | Каша молочная жидкая пшеничная 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 | 2 день | | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|---------------------------------------|------------|--------------------|---------------|---------------|---|---|---------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 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 | |
| | Норма по СанПиНу ± 5% | | 45-54 | 45-55,2 | 191,5-229,8 | | | 1360-1632 | |



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

| № рсц. по сбор | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 181\2017 М | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 300 | 8,67 | 14,61 | 57,75 | 396,16 | |
| 142\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 | 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 | |

Завтрак

| № рсц. по сбор | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность |
|----------------|--|---------------|--------------------|----------------|----------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | |
| 71\2017М | 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 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 | | |

Обед

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



Утверждено:
Директор ООО «Питание» / Кортножко Е.Ю.

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

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

| ТТК стр 610 сб. р. Лапишана | Наименование блюда | Выход | | | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | В | 7 | |
| | | Обед | | | | | |
| 101\2017М | Зеленый горошек консервированный | 100 | 3 | 3,9 | 6,3 | 70,2 | |
| 247\2011 М | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,5 | 3,0 | 18,3 | 113,0 | |
| 171\2017М | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | |
| 342\2011 М | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,54 | 7,28 | 36,75 | 261,77 | |
| 701\2010 М | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | |
| 702\2010 М | Хлеб пшеничный | 40 | 3,75 | 1,86 | 17,47 | 110 | |
| | 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 30%- 35% ± 5% | 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 | |



Утверждено:
 Директор ООО «Питание»
 Е. Ю. Кортоножко

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | 5 день | | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---|---|---------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 182\2017M | Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом | 250 | 8,306 | 12,48 | 55,88 | | | 369,31 | |
| 376\2017M | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | | 60 | |
| 338\2017 M | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 44,00 | |
| 701\2010 M | 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 | 76,6-95,75 | | | 544-680 | |

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | 5 день | | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|--|--------------|--------------------|----------------|---------------|---|---|----------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 23\2017M | 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\2017M | Фрикадельки с соусом | 100 | 10,43 | 7,98 | 9,03 | | | 150,50 | |
| 203\2017M | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,96 | | | 205,5 | |
| 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 | 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 СанПиН ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632



Утверждено:
 Директор ООО "Питание" / Кортоножко Е.Ю.
 №7

10-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 | 6 | |
| 182\2017 М | Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом | 250 | 11,3 | 16,8 | 50,75 | 397,5 | |
| 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 | | 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 | |

Завтрак

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | |
| 71\2017М | Огурец свежий | 100 | 0,58 | 0,08 | 1,58 | 10 | |
| 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 | 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 | | |

Обед



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

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

| № рец. по сбор. | 1 | 2 | Выход | Пшеничные вещества/г | | | | | Энергет. ценность |
|--------------------|---|---|------------|----------------------|-------------|--------------|---|---------------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| 182\2017М | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | | 300 | 10,22 | 15,97 | 64,12 | | 443,17 | |
| 15\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 | |
| | 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 | |

Завтрак

Обед

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|--------------|----------------|--------------------|--------------|------------------|--------------|
| ТТК стр 610 сб. р. Лалшина 2004 | Зеленый горошек консервированный | | 100 | 3 | 3,9 | 6,3 | | 70,2 |
| 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 |
| 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 | | 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 СанПин ± 5% | | 45-54 | 45-55,2 | 191,5-229,8 | | 1360-1632 | |



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

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

| № рец. по сбор | Наименование блюда | Выход | | | | | | Энергет. ценность |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|-------------------|
| | | 8 день | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | |
| | | 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 | 544-680 | | |

| № рец. по сбор | Наименование блюда | Выход | | | | | | Энергет. ценность |
|----------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--|-------------------|
| | | 8 день | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 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 | 1360-1632 | | |
| | Норма по СанПиНу ± 5% | 45-54 | 45-55,2 | 191,5-229,8 | | | | |



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

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

| № 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 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 |
| | Итого | 580 | 11,206 | 13,2 | 95,32 | 545,91 |
| | 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 |
| 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 | Макаронные 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 |
| | Итого | 920 | 25,667 | 21,133 | 127,7 | 820,8 |
| | Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| | Всего | 36,873 | 34,333 | 223,056 | 1366,71 | 1360-1632 |
| | Норма по СанПиНу ± 5% | 45-54 | 45-55,2 | 191,5-229,8 | | |



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

10-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 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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\2017М | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 100 | 0,08 | 0,08 | 5,07 | 12,0 | |
| 82\2017М | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,9 | 6,2 | 10,5 | 105,2 | |
| 423\2004Л | Тефтели с соусом | 100 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | |
| 171\2017М | Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,84 | 9,19 | 39,23 | 267 | |
| 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 | 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 СанПин ± 5%

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



| | Выход в гр | Пищевые вещества/г | | | | | Энергет. ценность |
|-----------------------------|------------|--------------------|---------|--------------|-----------|-------------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | 7 | Энергет. ценность | |
| | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | |
| 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 | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Итого за весь период | 8710,00 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | | |
| Среднее значение за период | 871,00 | 148,49 | 123,46 | 610,70 | 8469,3 | | |
| ИТОГО завтрак и обед | | | | | | | |
| Итого за весь период | | 29,6974 | 24,6928 | 122,1404 | 846,933 | | |
| Среднее значение за период | | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 | | |
| Норма по СанПиНу ± 5% | | 215,877 | 242,59 | 1073,432 | 14584,7 | | |
| | | 43,1754 | 48,518 | 214,6864 | 1458,469 | | |
| | | 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. 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 производство для обучающихся в учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов на производство 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 плюс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.