

Согласовано:

директор

Ирина Керимова
Серегина



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Лунева Н.А.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет,
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.
На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"
2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс,
2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:
Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
СанПиН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано
 директор *И.И. Савицкая*

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День / неделя I: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,6	54-25к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за _Завтрак	590	14,65	14,56	79,50	512,09		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	0
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м	0
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83		0
Всего за Понедельник	1390,00	38,23	38,90	177,26	1222,92		



Секретарь
директор
Ирина Александровна Сиверкина
И.А. Сиверкина

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунев Н.А.
Лунев Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022н	0
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		0
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	0
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	0
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	785	29,47	24,68	113,21	792,94		0
Всего за Вторник	1295	44,73	37,46	189,66	1276,24		



Согласно...
 директор *[Signature]* *Свердловская*

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
[Signature] /Луисва Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя I: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022н	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84		0
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	0
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	0
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	730	26,06	21,57	92,25	666,15		0
Всего за Среду	1260,00	41,36	35,07	167,74	1153,99		



Согласовано
директор

Лунев Н.А.
Лунев Н.А.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунев Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022 н	0
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.г	0
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за завтрак	488	15,20	21,15	79,27	569,92		0

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	0
Котлеты мяскокапустные из п/ф	100	9,93 ^н	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	0
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	0
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	780	27,12	21,30	100,50	701,51		0
Всего за Четверг	1268,00	42,32	42,45	179,77	1271,43		



Согласовано
директор _____
Ирина Черемшова

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лупева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	19,25	23,86	86,30	638,79		0
Итого за неделю в среднем завтрак	526	15,93	17,17	79,40	538,39		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	0
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	26,19	21,55	85,38	647,77		0
Всего за Пятницу	1310	45,44	45,41	171,68	1286,56		
Итого за неделю в среднем обед	779,00	26,48	22,69	97,82	703,84		



Согласовано
директор

С.В. Свешникова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Лунова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	0
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		0

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	0
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	24,06	25,76	104,26	750,58		0
Всего за Понедельник	1310	37,14	36,84	195,47	1267,46		



Согласно...
директор...
Ирина Юрьевна...
Н.А. Лунева

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		0
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Суп картофельный с крупой (шпено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	0
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	0
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	730	21,84	18,58	97,93	649,82		0
Всего за Вторник	1320	36,49	33,44	174,03	1151,31		



Согласовано
 директор *[Signature]* *Лунева Н.А.*

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
[Signature] /Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкаяе маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	0
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.г	0
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	14,60	15,35	86,87	545,72		0

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	0
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	0
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	0
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	735,55		0
Всего за Среду	1310	41,92	40,84	186,15	1281,27		



*Купцовской есм
Светильной*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	510	18,55	20,56	85,30	600,29		0
Обед							
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	0
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	0
Горохшица	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	785	32,74	26,85	118,58	845,46		0
Всего за Четверг	1295	51,29	47,41	203,88	1445,75		



Согласно...
директор *Лунина Н.А.*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунина Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04		0
Итого за неделю в среднем завтрак	530,00	15,26	15,25	80,79	523,28		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	0
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	0
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	0
Итого за Обед	800	24,41	18,65	83,38	599,13		0
Всего за Пятницу	1330	39,81	33,05	147,87	1051,17		
Итого за неделю в среднем обед	783,00	26,07	23,07	100,69	716,11		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		15,59	16,21	80,10	530,84
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		20,25	20,52	23,91	22,59
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		26,28	22,88	99,25	709,97
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		34,13	28,96	29,63	30,21
<i>Среднее значение за день</i>		41,87	39,09	179,35	1240,81
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		54,38	49,48	53,54	52,80
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	22,59	20-25%	
		Обед	30,21	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Ирина Кушова

И.А. Свешникова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Ирина Лучева
/Лучева Н.А.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше,
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.
На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"
2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс,
2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от взраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



*Курьерской с/с
С.В. Шенюк*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за Завтрак	660	17,70	16,26	96,26	604,85		0
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	15	54-2з/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	331/2017м	0
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	26,48	26,78	113,09	799,37		0
Всего за Понедельник	1590,00	44,18	43,04	209,35	1404,22		



*МКОУ Купцовская СШ
И.Ф. Светицкое*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Луцева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022н	0
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,90	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	560	15,51	14,68	78,65	508,75		0
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	0
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	915	32,93	27,27	130,85	900,42		0
Всего за Вторник	1475	48,44	41,95	209,50	1409,17		



*МКОУ Купцовской сш
И.А. Чернышова*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лунова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23к/2022н	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	580	17,35	15,80	85,14	555,41		0
<i>Обед</i>							
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	0
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,12	31,75	337,50	288/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	880	32,04	25,46	107,63	786,33		0
Всего за Среду	1460,00	49,39	41,26	192,77	1341,74		



*Купцовской СШ
г. Счеткинский*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
[Signature] /Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	10,75	8,5	37	267,5	54-20к/2022н	0
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	15	130,6	п.т	0
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
Итого за завтрак	538	17,35	22,85	86,67	623,42		0
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2г/2022н	0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Котлеты мяскокапустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	0
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3
Итого за Обед	910	30,44	23,12	114,14	785,78		52,83
Всего за Четверг	1448,00	47,79	45,97	200,81	1409,20		



Кульковской СМ
И. В. Свешникова

Утверждено
Директор ООО "Питание"
[Подпись] /Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гв/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	570	22,38	26,48	98,03	720,79		0
Итого за неделю в среднем завтрак	582	18,06	19,21	88,95	602,64		
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	3с/2022н	0
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	730	28,91	24,23	88,48	697,18		0
Всего за Пятницу	1300	51,29	50,71	186,51	1417,97		
Итого за неделю в среднем обед	873,00	30,16	25,37	110,84	793,82		



МКОУ Котловская
СМ
Куриновский СМ
Свершило

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Луиева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Капша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	6,30	7,30	54,32	302,50	54-16к/2022н	0
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Итого за завтрак	560	13,67	12,58	102,07	570,50		0
<i>Обед</i>							
Наречка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный водированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный водированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	26,46	30,20	119,32	853,54		0
Всего за Понедельник	1490	40,13	42,78	221,39	1424,04		0



*МКОУ Купцовская СОШ
Лунева Н.А.*

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Лунева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Итого за завтрак	640	15,95	16,26	82,40	544,99		0
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	0
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	0
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	830	23,12	19,22	105,49	691,44		0
Всего за Вторник	1470	39,07	35,48	187,89	1236,43		



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Лушева Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	0
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	0
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	560	15,65	16,95	83,31	549,36		0

Обед

Овощи по сезону в парезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	0
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022н	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	30,70	28,09	115,01	835,29		0
Всего за Среду	1490	46,35	45,04	198,32	1384,65		



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Лунова Н.А.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
Итого за завтрак	600	17,47	16,92	71,39	510,66		0
Итого за неделю в среднем завтрак	584,00	16,64	16,99	86,22	564,96		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	0
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	0
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
Итого за Обед	930	26,77	20,64	95,19	673,83		0
Всего за Пятницу	1530	44,24	37,56	166,58	1184,49		
Итого за неделю в среднем обед	907,00	28,77	25,93	114,26	805,65		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		17,35	18,10	87,59	583,80
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		19,28	19,68	22,87	21,46
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		29,47	25,65	112,55	799,73
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		32,74	27,88	29,39	29,40
<i>Среднее значение за день</i>		46,82	43,76	200,13	1383,53
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		52,02	47,56	52,25	50,87
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
			21,46	20-25%	
			29,40	30-35%	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и питания".
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.