

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО «Питание»
/Кортобожко Е.Ю.



Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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.: 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 макроэлементов.

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

Согласовано:
директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя I/ день 1

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	150	180	6,75	8,1	7,35	8,82	28,6	34,32	207,55	249,06	31
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	70	70	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	15
	Итого	550	590	15,09	17,21	10,08	11,79	98,53	109,59	560,84	628,95	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано
директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	14
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	200	13,6	13,6	14,8	14,8	31,11	31,11	312,04	312,04	50
п.т	печенье сахарное	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	15
	Итого	520	570	19,05	20,26	19,74	20,06	85,59	91,57	597,04	632,44	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Согласовано
директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 3

завтрак

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком сгущенным	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,4	46,92	357	404,6	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	16
	Итого	510	550	18,54	21,27	23,03	25,22	77,93	88,79	593,32	667,52	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Согласовано:
директор



10-ти дневное меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 4

завтрак

77-5/ 54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	120	10,58	10,58	14,3	14,3	3,44	3,44	185,02	185,02	37
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	4,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	15
	Итого	590	600	21,01	21,78	24,13	24,37	71,66	77	590,04	616,64	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Жоргоношко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 5

завтрак

77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	15
	Итого	600	640	21,562	23,412	24,296	25,516	88,944	100,834	658,2	724,16	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 6

завтрак

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	180	7,09	8,5	7,4	8,88	30,1	36,11	215,36	258,36	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	50	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	20
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
389/2017М	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	20
701/2010М	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	4,1
	Итого	500	540	15,83	18,01	16,58	18,3	83,41	94,76	548,88	618,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано: МКОУ
директор «Салютская
СПО»



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 7

завтрак

209/2017м	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	20
289/2017м	рагу с птицей	200	250	10,4	13	10,27	12,84	25,2	31,2	234	293,56	45
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
п.т.	пряник	30	30	1,8	1,8	4,3	4,3	16	16	109	109	10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	16
	Итого	500	560	19,89	23,26	19,89	22,7	68,08	79,42	529,32	615,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 8

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,08	79,8	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	15
	Итого	560	600	20,652	20,972	24,466	24,506	77,524	78,204	605,9	610,62	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано
директор



тверждено
Директор ООО «Питание»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 9

завтрак

133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	60	100	1,2	2	0,2	0,33	6,1	10,16	31,3	52,16	16
265/2017м	плов с мясом	200	250	15,3	19,1	14,7	18,4	38,6	48,3	348	435,4	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	5,1
389/2017м	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	15
	Итого	560	660	19,44	24,81	15,78	19,85	83,18	102,28	555,82	690,68	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:
директор

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергетическая ценность		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	г	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 10

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6	20
п.т	вафли	30	30	0,8	0,8	1	1	23,2	23,2	106,2	106,2	5
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	4,1
	Итого	550	640	21,836	25,046	21,128	24,018	79,18	90,52	604,8	694,56	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	
	Всего за 10 дней	5440	5950	192,9	216,03	199,12	216,33	814,028	912,968	5844,16	6499,53	
	Средний суточный рацион	544	595	19,29	21,603	19,912	21,633	81,4028	91,2968	584,416	649,953	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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".