



Согласовано:
Директор

Ю.И. Шенкина



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. Лашиной. - 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".



Согласовано:

Директор
Иванова Т.И.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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 I/ день 1												
завтрак												
54-16к/2022н	каша молочная Дружба	30	150	180	6,75	8,1	7,35	8,82	28,6	34,32	207,55	249,06
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	20	70	70	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	550	590	15,09	17,21	10,08	11,79	98,53	109,59	560,84	628,95
	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

Иванова М.



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
неделя I/ день 2												
завтрак												
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	5	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	45	200	200	13,6	13,6	14,8	14,8	31,11	31,11	312,04	312,04
п.т	печенье сахарное	12	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	82,25	520	570	19,05	20,26	19,74	20,06	85,59	91,57	597,04	632,44
	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 Иванова Т.И.



Утверждено:

Директор ООО «Питание» Кортобадзе Е.Ю.

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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												
77-5/332/2017м	тефтели из п.ф с соусом сметанным 100/20	35	120	120	10,58	10,58	14,3	14,3	3,44	3,44	185,02	185,02
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	18	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8
54-2гн/2022и	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	590	600	21,01	21,78	24,13	24,37	71,66	77	590,04	616,64
	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: *[Signature]*
 Директор *[Signature]*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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 I/ день 5												
завтрак												
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	36	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216
203/2017м	макароны отварные с маслом	14	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	600	640	21,562	23,412	24,296	25,516	88,944	100,834	658,2	724,16
	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

М.И.Иванова



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

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			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 6												
завтрак												
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	29	150	180	7,09	8,5	7,4	8,88	30,1	36,11	215,36	258,36
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	17	50	50	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
389/2017м	сок фруктовый	20	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8
	Итого	82,25	500	540	15,83	18,01	16,58	18,3	83,41	94,76	548,88	618,48
	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 *[Signature]*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					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	20	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
54-3г/2022н	макароны отварные с маслом и сыром	31	200	250	10,55	13,19	9,05	11,32	38,13	47,66	276,17	345,21
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4
п.т.	пряник	10	30	30	1,8	1,8	4,3	4,3	16	16	109	109
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	82,25	500	560	20,04	23,45	18,67	21,18	81,01	95,88	571,49	667,13
	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

Машкина Т.И.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					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 (огурец свежий; соленый)	10	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	36	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	16	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,08	79,8
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	560	600	20,652	20,972	24,466	24,506	77,524	78,204	605,9	610,62
	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

Исаева Т.И.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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 9												
завтрак												
133/2017м	консервированные овощи закусочные, отварные (кукуруза)	15	60	100	1,2	2	0,2	0,33	6,1	10,16	31,3	52,16
265/2017м	плов с мясом	33	200	250	15,3	19,1	14,7	18,4	38,6	48,3	348	435,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8
389/2017м	сок фруктовый	20	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32
	Итого	82,25	560	660	19,44	24,81	15,78	19,85	83,18	102,28	555,82	690,68
	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

Иванова Т.М.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергетическая ценность/ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
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 (помидор свежий; соленый)	5	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
125/2017М	картофель отварной с маслом	18	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
п.т	вафли	5	30	30	0,8	0,8	1	1	23,2	23,2	106,2	106,2
379/2017М	кофейный напиток с молоком	15	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8
	Итого	82,25	550	640	21,836	25,046	21,128	24,018	79,18	90,52	604,8	694,56
	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	193,05	216,22	197,9	214,81	826,958	929,428	5886,33	6551,18
	Средний суточный рацион		544	595	19,305	21,622	19,79	21,481	82,6958	92,9428	588,633	655,118
	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. Лапиной. - 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"