



Согласовано:

директор

Перспективное



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

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. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Согласовано
Директор

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

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

№ п/п, по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность 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	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 1

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность 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	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	32,50	40,62	247,80	309,24
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,4	0,40	0,4	9,80	9,8	47,00	47
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	100,46	600	650	19,48	21,37	18,76	21,19	93,66	101,78	624,04	685,48

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	550	13,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
Директор



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

Утверждено
Директор ООО "Питание"



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У	Энергет. ценность 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 1/ День 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная	17	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77-1/2022 /54-												
Эсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. с соусом	45	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010М	хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
	Итого	100,46	560	600	19,38	20,06	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84
	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 двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО "Питание"



№ п.п. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность 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	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 3

70/71/2017м 71-2/2022/ 332/2017м 203/2017м 54-3н/2022н 701/2010м	овощи в нарезке по сезону (огурец) Огурчики, коллеты куриные из п.ф с соусом Макаронны отварные с маслом чай с сахаром и лимоном хлеб пшеничный	22	60	100	0,67	Завтрак		0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
						1,12	10,18						
		45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	
		15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	
		15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	
		3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	
	Итого	100,46	560	620	18,75	20,78	16,67	16,95	71,72	82,82	489,99	545,55	
Норма завтрака по СанГиг 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"
Е.Ю. Кортоножко



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет	
1												

Неделя 1/ День 4

№	Наименование	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	7-11 лет	12-18 лет	
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сухим	60	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-21н/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	100,46	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74
	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	76-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

Согласовано:
Директор



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



10-тидневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	З	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 1/ День 5														
52/2017М	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8		
	плов с мясом (свинина)	60	200	200	13,54	13,54	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,26		
	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90		
	сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48		
	Итого	100,46	510	550	19,33	19,89	18,80	21,20	78,93	82,24	596,32	633,44		
Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	550	13,4-19,23	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность 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		
1												
Неделя 2/ День 6												
Завтрак												

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
п.т	сдобное изделие сладкое	27	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
54-Эпн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,46	575	645	17,4	20,7	19,9	22,6	85,8	103,1	584,3	689,4
	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 7												
1	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет	
Завтрак												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	45	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
54-1хн/2022н	комлот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	100,46	560	600	17,41	17,87	18,56	18,64	88,65	90,09	593,56	602,36
	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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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



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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182/2022М	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017М	Блиnnчики (оплавы) с повидлом	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	100,46	600	670	16,18	19,88	16,47	19,41	93,2	111,51	587,89	702,39
	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"
Коротоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет	
1												
Неделя 2/ день 10												

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет	
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77-4/2022	котлеты печеночные на п./ф. с маслом	36	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010М	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
54-Эпн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,46	565	605	20,72	21,24	22,13	23,93	75,22	78,30	591,13	621,53
	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		4665,00	5125,00	163,76	183,10	162,35	180,49	761,15	852,37	5185,78	5789,85
	Средний суточный рацион		466,5	512,5	16,38	18,31	16,24	18,05	76,12	85,24	518,58	578,99

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.