



Согласовано: _____
директор



Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 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. 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 №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 _____



Утверждено
Директор ООО "Питание"

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
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		
1	2								

неделя 1/ день 1

завтрак	каша молочная Дружба	180	8,1	8,82	34,32	249,06	31
399/2017м	блинчики со стуженым молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
Итого		590	17,21	11,79	109,59	628,95	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 550 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680



Согласовано: _____
 директор _____



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Коргоножко Е.Ю.
 №1
 Для документов
 ОГРН 12133000307

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			У	12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

неделя 1/ день 2

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



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
«ПИТАНИЕ»
№1
Для документов
ИНН 3460013774
ОГРН 5037000000000

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

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

неделя 1 / день 3

завтрак								
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком ступенным	200	16,69	16,61	46,92	404,6	40	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20	
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1	
54-3ты/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16	
	Итого	550	21,27	25,22	88,79	667,52	96,10	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
директор



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

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

неделя 1/ день 4

завтрак

77-5/54-3с2/2022н	тефтели из п. ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	37
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	21,78	24,37	77	616,64	96,10

550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----	---------	-------	------------	---------

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%



Согласовано:
директор _____



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

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

неделя 1/ день 5

завтрак	котлеты домашние из п. ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	40
77-3/331/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	16
203/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
338/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
701/2010м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
382/2017м	Итого	640	23,412	25,516	100,834	724,16	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Куртоножко Е.Ю.

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

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

неделя 2/ день 6

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



Согласовано: _____
 директор _____



Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 Корговожко Е.Ю.
 Документов

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

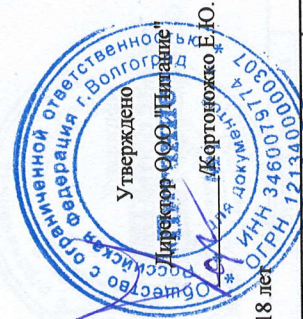
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

неделя 2/ день 7

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



Согласовано:
директор



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

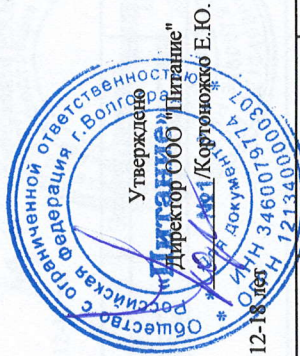
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

неделя 2/ день 8

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



Согласовано:
директор _____



Утверждено
директор ООО "Питание"
_____ / Коргонождо Е.Ю.

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

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

неделя 2/ день 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
завтрак								
133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	16	
265/2017м	шлов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	40	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1	
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	15	
	Итого	660	24,81	19,85	102,28	690,68	96,1	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680	



Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Питание" _____



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

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

неделя 2/ день 10

завтрак												
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22						15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36						37
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6						20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2						5
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6						15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8						4,1
	Итого	640	25,046	24,018	90,52	694,56						96,10
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680						
	Всего за 10 дней	5950	216,03	216,33	912,968	6499,53						
	Средний суточный рацион	595	21,603	21,633	91,2968	649,953						

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ		Завтрак	23,90	20-25%	Норма