



директор

Соблюдено:

И. В. Савельева



с 09.01.2024г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 класса (12-18 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 для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели глос, 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 макроэлементов.

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



Составлено:
директор

С. В. Селезнева



Учреждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Корпунково Е. Ю.

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	32
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2тн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01	87,36



Сопровождено:
директор

Е.А. Воробьева



Удержано
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ реп. 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 1/ день 2 Вторник

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	20
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	35
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-дтн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	Итого	650	20,951	20,63	89,05	622,30	87,36



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



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

Неделя 1/ день 3 Среда
Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,32	10,19	40,10	293,39	30
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	17
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	Итого	610,0	19,6	21,9	91,8	641,9	87,36



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

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

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	20
77-1/2022	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	35
54-3сс/2022н	каша рисовая распычатан с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	17
171/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
701/2010 м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
54-2гч/2022н	Итого	650	20,7	16,5	88,1	582,1	87,36



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

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

Завтрак

Неделя I/ день 5 Пятница

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	9,10	12,87	42,50	322,23	30
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3тн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	640,0	18,8	18,4	87,3	592,7	87,36



Согласовано:
директор

Е. Я. Воеводина



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Короноожко Е.Ю.

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

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
331/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	37
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	650	22,04	22,36	95,12	669,42	87,36



Сотласованно:
 Директор *Е.А. Безделько*



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Завтрак

Неделя 2/ день 7 Вторник

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	670	16,95	19,35	93,73	619,47	87,36



Согласовано:
Директор

С.А. Воеводина



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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 ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
77/4/2022	котлеты печеночные из п.ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,27	209,13	34
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	16
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-дгн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	Итого	650	23,46	21,3	85,7	628,09	87,36



Согласовано:
директор
[Signature]

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

Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
[Signature]
/Коргоножко Е.Ю.



№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

54-19к/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	31
338/2017м	Фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	16
	Итого	660	17,5	18,5	78,4	549,8	87,36



Согласовано:
директор

С. А. Сабирова



М. П. утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

131/2017М	консервы закусовые (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	20
265/2017М	плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	46
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	16
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08	87,36
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	6 430,00	200,80	193,77	885,71	6 128,86	
	Среднее показание за завтрак	643	20,08	19,38	88,57	612,89	
	Выполнение СанПин 2.3.2.4.3.90-20 в %		22,31	21,06	23,13	22,53	

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020

Завтрак	Норма
90,00	383,00
92,00	383,00
22,53	20-25%