

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. 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 макронутриентов.

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



Согласовано:
 директор В.С. Колтыш
 директор В.С. Колтыш
 директор В.С. Колтыш



Утверждено
 директор ООО «Питание»
 директор В.С. Колтыш

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

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

неделя 1/ день 1

завтрак	каша молочная Дружба	180	8,1	8,82	34,32	249,06	31
54-16к/2022н	блинчики со стуженным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
399/2017м	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	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
54-2гн/2022н	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 _____

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

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

неделя 1/ день 3

завтрак	208/2017м	338/2017м	14/2017м	701/2010м	54-3тн/2022н	Итого
лашеник с творогом и молоком ступленным	200					
фрукт свежий (яблоко)	100	0,4				
масло порциями	10	0,8	7,25			
хлеб пшеничный	40	3,08	0,96			
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0			
	550	21,27	25,22			
		16,69	16,61	46,92	404,6	40
		0,4	0,4	9,8	47	20
		0,8	7,25	0,13	66	15
		3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
		0,3	0	10,58	43,52	16
		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



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Дунева Н.А.
 №1
 Для Документации
 ОГРН 5045000000000



Согласовано
 директор
 15.08.2022

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

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

неделя 1/ день 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Цена руб
		Б	Ж	У	ккал	12-18 лет	
77-5/54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	14,3	3,44	185,02	37	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	37,36	262,5	20	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	9,8	47	20	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	16,02	79,8	4,1	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	10,38	42,32	15	
	Итого	600	21,78	77	616,64	96,10	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-23	76,6-95,75		544-680	



Согласовано
 директор *О.В.У.У.*
28.04.2014



Утверждено
 директор ООО "Питание"
Лунчева Н.А.
№1

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	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
1	2					

неделя 1/ день 5

завтрак

77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	16
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
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	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



10-ти дневное меню для обеспечения 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		

неделя 2/ день 6

завтрак							
№	Наименование	вес	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Цена
п/п		г	г	г	г	ккал	руб
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36	32
372017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,85	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"
Пунева Н.А.



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

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

неделя 2/ день 7

завтрак	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
209/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56	45
289/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
701/2010м	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

С.В. Давыдов
С.В. Давыдов



Утверждено

Директор ООО "Питание"

И.А. Дунова
И.А. Дунова

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 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	216	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	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



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 ккал	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

неделя 2/ день 9

завтрак	консервированные овощи, закусовые, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	16
133/2017м							
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



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

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

неделя 2/ день 10

завтрак	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	15
70/71/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	37
229/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6	20
125/2017М	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			23,90	20-25%	
		Завтрак	Норма		