

Согласовано:  
директор *И.И. Мухоморова*  
*09.01.2017*



**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. Мотильного 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуржихин 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: *Е.Ю. Кортоножко*  
 директор *Е.Ю. Кортоножко*  
 09.01.2018

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет №12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г						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	7-11 лет	12-18 лет			
1	2															
<b>Неделя 1/ день 1</b>																
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	250	200	250	7,55	9,44	12,17	9,74	32,50	40,62	247,80	309,24			
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженым	27	70	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	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	100	0,40	0,4	0,40	0,40	9,80	9,8	47,00	47			
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14			
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>650</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>19,48</b>	<b>21,37</b>	<b>18,76</b>	<b>21,19</b>	<b>93,66</b>	<b>101,78</b>	<b>624,04</b>	<b>685,48</b>			

Завтрак		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
500	550								

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

Согласовано:  
директор *И.И. Сидорова*



Утверждено:  
Директор ООО «Питание» *Е.В. Мельникова*



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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 ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
<b>Неделя 1 / день 2</b>												
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-												
Зсс/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
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>19,38</b>	<b>20,06</b>	<b>18,23</b>	<b>20,23</b>	<b>79,47</b>	<b>82,85</b>	<b>569,84</b>	<b>604,84</b>
	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: Ирина Сергеевна  
 директор Ирина Сергеевна



Утверждено  
 № Директор ООО "Питание"  
 № документа: 346/019/2022/01.642  
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым 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	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		
1	2														
<b>Неделя 1/ день 3</b>															
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22		60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22		
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	45		100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85		
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		
54-3пн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15		200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46		30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>		<b>560</b>	<b>620</b>	<b>18,75</b>	<b>20,78</b>	<b>16,67</b>	<b>16,95</b>	<b>71,72</b>	<b>82,82</b>	<b>489,99</b>	<b>545,55</b>		
	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		

**Завтрак**

Согласовано:  
 директор *И.И. Савва*



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/gr						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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	<b>Неделя 1 / день 4</b>													
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком	60	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60				
338/2017м	СГУЩЕННЫМ	22	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00				
701/2010м	Фрукт свежий (блоко)	3,46	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14				
54-2гн/2022г	хлеб пшеничный	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60				
	чай с сахаром	100,46	530	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74				
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-96,75	470-587,5	544-680			
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-96,75	470-587,5	544-680			

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Согласовано:  
 директор *И.И. Мамедова*  
 09.07.2017



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества г/100						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	7-11 лет	12-18 лет
1	2	<b>Неделя 1/ День 5</b>											
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	
265/2017м	плов с мясом (свинина)	60	200	200	13,54	13,54	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,26	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	
389/2017м	сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48	
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>19,33</b>	<b>19,89</b>	<b>18,80</b>	<b>21,20</b>	<b>78,93</b>	<b>82,24</b>	<b>596,32</b>	<b>633,44</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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	

**Завтрак**

Согласовано:  
директор *Ирина С. Смирнова*



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет  
 08.01.2022  
 Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Моргонжко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
			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											
<b>Неделя 2/ день 6</b>												
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-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	<b>100,46</b>	<b>575</b>	<b>645</b>	<b>17,4</b>	<b>20,7</b>	<b>19,9</b>	<b>22,6</b>	<b>85,8</b>	<b>103,1</b>	<b>584,3</b>	<b>689,4</b>
	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

**Завтрак**

Согласовано:  
 директор *Иванова Е.В.*



№ Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Короткошко 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/ккал									
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			У			
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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 2 / день 7</b>															
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	100	60	100	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22			
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из т/ф с соусом	45	100/20	100/20	100/20	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62			
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	150	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80			
54-1хм/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	200	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8			
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	30	30	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14			
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>560</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>17,41</b>	<b>18,56</b>	<b>18,64</b>	<b>88,65</b>	<b>90,09</b>	<b>593,56</b>	<b>602,36</b>			
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			

**Завтрак**



Согласовано:  
 директор *Клима Е.В. Майорова*  
 09.09.2022

Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
 Короткошко Е.Ю.  
 09.09.2022



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	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													
<b>Неделя 2/ День 8</b>														
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10		
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф	38	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08		
54-3тн/2022ч	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,21</b>	<b>21,17</b>	<b>18,84</b>	<b>20,24</b>	<b>71,47</b>	<b>88,81</b>	<b>528,24</b>	<b>621,68</b>		
<b>Завтрак</b>														
			500	550	15,4+19,25	18,22,5	15,8+19,75	18-23	67,8375	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%														

Согласовано:  
 директор *Шарова Е.В. Шарова*



Утверждено  
 директор ООО «Питание»  
 Коргоможо Е.Ю.  
 09.01.2022

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/г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 2 / день 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность ккал	
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
182/2022м	Каша молочная пшеничная жирная с маслом и сахаром	33	200	8,26	10,38	10,97	13,71	34,27	270,25	337,99	
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	4,78	4,78	19,29	140,50	140,50	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00	
54-2гч/2022ч	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	60	60	
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	70,14	116,90	
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>600</b>	<b>16,18</b>	<b>19,88</b>	<b>16,47</b>	<b>19,41</b>	<b>93,2</b>	<b>587,89</b>	<b>702,39</b>	

Завтрак		всего	
7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
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

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Согласовано:  
 директор *В.А. Тутьельян*  
 09.07.2008



«Питание»  
 № Директор ООО «Питание»  
 Коргоножко Е.Ю.  
 09.07.2008

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
<b>Неделя 2/ день 10</b>														
67/2017	винегрет овощной			60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00	
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	25		100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	
125/2017M	картофель отварной с маслом	19		150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50	
701/2010m	хлеб пшеничный	5,46		50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15		200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>		<b>565</b>	<b>605</b>	<b>20,72</b>	<b>21,24</b>	<b>22,13</b>	<b>23,93</b>	<b>75,22</b>	<b>78,30</b>	<b>591,13</b>	<b>621,53</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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	
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>4 665,00</b>	<b>5 125,00</b>	<b>163,76</b>	<b>183,10</b>	<b>162,35</b>	<b>180,49</b>	<b>761,15</b>	<b>852,37</b>	<b>5 185,78</b>	<b>5 789,85</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>			<b>466,5</b>	<b>512,5</b>	<b>16,38</b>	<b>18,31</b>	<b>16,24</b>	<b>18,05</b>	<b>76,12</b>	<b>85,24</b>	<b>518,58</b>	<b>578,99</b>	

Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%

Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%

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