

Н.К.



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.  
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 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".

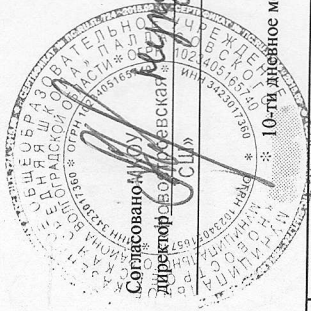
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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



Утверждено  
 Директор ООО "Титаник"  
 /Московский С.С. 12.07.2017 г.



Согласовано  
 Директор ООО "Титаник"  
 /Керушова А.К. 03.02.25г.

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	ккал 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						

Неделя I / день 1 Понедельник

Завтрак

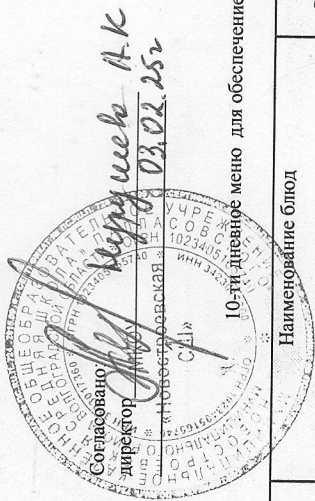
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	250	9,77	12,83	38,25	307,55	34
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	25,67
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	620	19,75	19,69	93,04	631,09	99,67



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московский Центр питания и физической активности



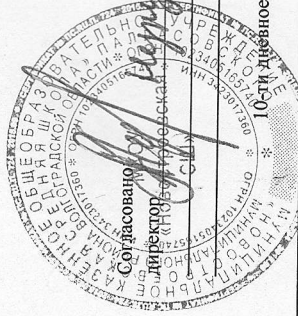
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	43,67
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	19
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-1хв/2022н	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
	Итого	620	23,73	25,68	94,82	705,14	99,67



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

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

Неделя 1 / день 3 Среда

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	<b>Итого</b>	<b>620,0</b>	<b>23,6</b>	<b>18,8</b>	<b>89,0</b>	<b>619,8</b>	<b>99,67</b>



Утверждено  
 Директор ООО «Питание»  
 /Московский С.С.

Согласовано  
 директор /И.И. Кургушева А.К.  
 03.02.2017

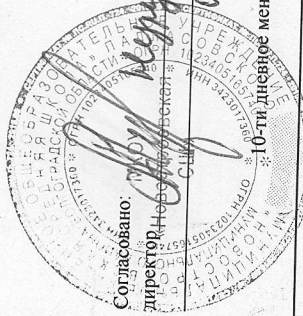
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет		
1	2							

Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74	35,67
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	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
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-23.гн/2022н	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	19
	Итого	570	19,4	16,1	65,1	483,4	99,67



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	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			

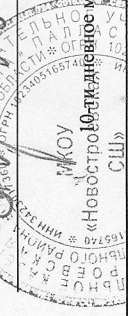
**Завтрак**

Неделя 1 / день 5 Пятница							
77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	59,67
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	15
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,4</b>	<b>19,5</b>	<b>83,8</b>	<b>599,2</b>	<b>99,67</b>



Утверждено  
 Директор ООО «Питание»  
 /Московкин С.С.

Согласовано  
 директор *И.И. Коручицева* *Н.К.*  
*03.02.25*



«Новострой-10»-м. 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/		Энергет. ценность		цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	ккал 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						

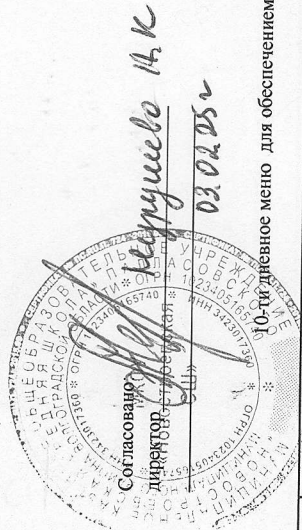
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая пшеничная, с маслом	250	9,75	11,97	40,97	310,61	37
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	27,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	610	18,44	21,85	82,7	604,50	99,67



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С. 774



Согласовано  
Директор  
Волгушева И.К.  
03.02.2022

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88	64,67
54-1 хн/2022н	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	570	24,77	20,44	80,544	605,1	99,67





Согласовано: *А.К. Родушева*  
 Директор ООО "Питание"  
 03.02.2022

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

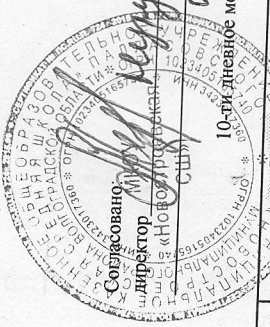
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		У	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
1	2						

**Завтрак**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ГТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,67
332/2017м							
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	19
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45 гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>29,52</b>	<b>24,55</b>	<b>94,05</b>	<b>721,66</b>	<b>99,67</b>



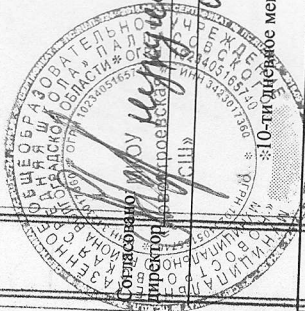
Директор ООО «Питание»  
/Московкин С.С.



Составлено: *М.И. Меркушева* А.К.  
директор ООО «Питание»  
03.02.25

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		цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	
1	2						
<b>Завтрак</b>							
ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	55,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	19
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>15,3</b>	<b>98,6</b>	<b>604,3</b>	<b>99,67</b>



10-тидневное 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		цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет			
1	Неделя 2 день 10 Питание							
Завтрак								
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	0,16	2,83		5,80	36,83	20
ТТК 77-5/54-3с/2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	14,3	10,58		3,44	185,02	40,67
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	5,88	6,48		39,35	236,16	19
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0	0,5		19,8	81	15
701/2017м	хлеб пшеничный	40	0,40	3,15		19,33	93,52	5
	Итого	640	20,74	23,54		87,72	632,53	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5		76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 620,00		206,03		815,59	5 809,85	
	Среднее показание за завтрак	562		20,60		81,56	580,99	
	Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %	22,89	20,60			21,29	21,36	
	Доперебность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020	90,00	92,00			383,00	2720,00	
	Распределение ЭЦ							
	Завтрак			21,36		20-25%		
	Норма							