



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



Для обеспечения горячим питанием (завтрак) школьников возрастной группы 12-18 лет (10-ти дневное)

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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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".

Директор
 Подпись: *[подпись]*
 " 29 " августа 2025г.
 " 29 " августа 2025г.
 Подпись: *[подпись]*
 " 29 " августа 2025г.

Директор
 Подпись: *[подпись]*
 " 29 " августа 2025г.
 " 29 " августа 2025г.
 Подпись: *[подпись]*
 " 29 " августа 2025г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 1						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,77	12,83	44,25	331,55
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4тн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	620	19,75	19,69	99,04	655,09

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

550

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

Директор
Соловьевант
МКУ
Новгородская область
2025г.

Директор ООО "Комбинат питания"
Утверждаю
И.А. Мундашева
2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			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
День 2						
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
246\2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76
203\2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
701\2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
Итого		620	23,43	25,68	85,41	666,46
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Сопоставлено:
 МНОУ
 «Комбинат
 «Ситанин»
 подпись: _____
 расшифровка: _____
 2025г.

Утверждено
 Директор ООО «Комбинат
 «Ситанин»
 подпись: _____
 расшифровка: _____
 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 3						
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111
ТТК 77-6/2023	котлеты мясосоусные п/ф высокой степени готовности	100	9,30	6,10	5,90	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
707/2004	сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого	600,0	24,4	19,0	99,5	670,1
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Директор
 Соловьев А.А.
 Подпись: *Соловьев А.А.*
 расшифровка
 2025г.

Директор ООО "Комбинат питания"
 Подпись: *Мундашева Н.А.*
 расшифровка
 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 4						
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стученным	200	13,84	15,21	48,07	384,57
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	540	20,6	18,7	93,2	625,7
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Директор
Составлено:
" 19.04.2025г.
г. Ижевск, Республика Удмуртия

Директор "Общества с ограниченной ответственностью "ПИЖИНИН"
Утверждаю
г. А. Мундлашева/
г. Ижевск, Республика Удмуртия
" 19.04.2025г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	День 5					
77-9/2022м	пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	39,30	391,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-3гн/2022г	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	540,0	20,7	19,4	79,0	575,8
	Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано
 Директор
 "29" "Июль" 2025г.
 Подпись: [подпись]
 М.П. "Управление Роспотребнадзора по Московской области"

Утверждено
 Директор
 "29" "Июль" 2025г.
 Подпись: [подпись]
 М.П. "Управление Роспотребнадзора по Московской области"

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

День 6

182/2022м	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	11,97	40,97	310,61
3/2017м	бүтербрөд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4тн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	650	21,59	22,25	102,03	698,02
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

" 22 " августа 2025г.
 подписи: Ирина Владимировна
 Директор
 согласовано: Ирина Владимировна
 расшифровка: Ирина Владимировна
 2025г.

" 22 " августа 2025г.
 подписи: Ирина Владимировна
 Директор
 утверждено: Ирина Владимировна
 расшифровка: Ирина Владимировна
 2025г.

№ рец. по бор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	День 7					
47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	570	24,47	20,44	71,124	566,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Сотпсырылган.

Директор

 подписан
 " 28 " 2025г.
 Сирсифрова

Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 И.А. Мундашева/

 подписан
 " 28 " 2025г.
 Сирсифрова

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					
День 8						
52/2017м	свежля отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	100/20	16,43	10,50	17,28	236,02
332/2017м						
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-45тн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Директор
 ООО "Комбинат питания"
 /И.А.Мундашова/
 расшифровка
 2025г.

Утверждено:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /И.А.Мундашова/
 расшифровка
 2025г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					
День 9						
77-11/2022н	вареники с картофелем и сметаной 200/20	220	13,08	14,37	45,40	363,21
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	550	19,0	17,8	86,1	581,0
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Директор
Согласовано:
подпись: Дробская
расшифровка
" 2025г.

Директор ООО "Комбинат питания"
утверждаю
подпись: Мухоморова
расшифровка
" 2025г.

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

День 10							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80		36,83
77-5/332/2017м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44		185,02
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35		236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33		93,52
	Итого	640	23,54	20,74	87,72		632,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
	Всего за 10 дней	5 970,00	226,90	208,15	897,12		6 392,72
	Средний суточный рацион	597	22,69	20,82	89,71		639,27

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

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680