

Согласовано
директор



Утверждено
Директор



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 11 лет и 12-18 лет**

Сборник рецептур 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 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. 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".

Согласовано:
директор _____



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						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27	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	100	4,08	0,40	3,54	0,40	17,58	9,80	118,6	47,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	105,00	600	650	17,93	19,43	20,20	22,99	85,26	91,29	597,34	652,51

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:
директор _____



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/						Энергет. ценность		
			Б		Ж		Б		Ж		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												
Неделя 1/ день 2													
Завтрак													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	
54-14р/2022н	котлета рыбная любительская	40	90	100	12,3	14,33	8,9	9,9	6,21	6,9	154,14	174,02	
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	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	
Итого		105,00	530	580	19,02	21,51	15,35	16,43	75,87	78,00	527,78	556,46	
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:

директор _____

Утверждено

Директор



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/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	23	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
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	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	105,00	570	620	16,97	19,23	16,68	19,52	70,87	78,69	503,78	569,66
	Норма завтрака по СанПинг 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:
 директор _____

Утверждено
 Директор ООО "БИЗНЕС-ИНСАЙТИНГ"

 №1
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
 ОТДЕЛА №3062706 МНН ЗК
 Общество с ограниченной ответственностью

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/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная	20	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
291/2017м	Плов с птицей	60	200	200	13,54	13,54	12,46	12,46	25,20	25,20	269,60	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	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
	Итого	105,00	510	550	19,51	20,19	15,96	17,96	79,04	82,42	575,48	610,48
	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:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бульвар Консалтинг"
Юрты Е.Ю.
Общество с ограниченной ответственностью
№1
ОТРИ (16) 43062705 ИНН 24 60493785
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
для документов

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/r/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36	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	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	105,00	585	635	18,1	20,0	20,0	22,5	90,6	98,2	607,7	666,0
	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:
директор _____

Утверждено
Директор ООО _____



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/								
					Б		Ж				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	
1	2												
Неделя 2/ день 7													
Завтрак													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89	
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	
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	Итого	105,00	550	600	17,41	18,76	18,56	19,99	88,65	91,89	593,56	620,63	
	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:

директор _____

Утверждено
Директор ООО "_____"
«Бизнес-формат»

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

№1
ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМУ НАДЗОРУ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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

Неделя 2/ день 8

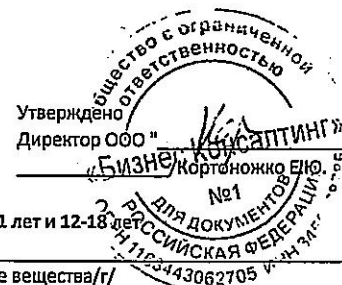
Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	40	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
377/2017м	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	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
	Итого	105,00	550	630	18,09	20,34	18,74	20,54	85,18	91,25	581,20	629,43

	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:

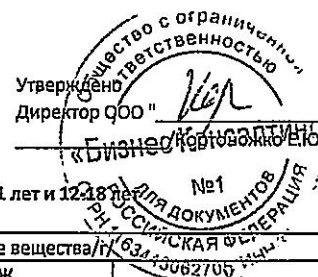
директор _____



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/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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
Неделя 2/ день 9												
Завтрак												
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	105,00	550	650	23,37	28,75	19,35	23,99	80,11	102,99	587,23	726,95
	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:
директор _____



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						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		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												
Неделя 2/ день 10													
Завтрак													
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00	
282/2017м	печеночные оладьи с маслом	41	95	105	11,55	12,83	12,97	14,41	9,25	10,27	199,93	222,09	
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	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	
	Итого	105	555	605	19,44	21,24	22,13	25,37	74,20	78,30	581,93	634,49	
	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	
	Всего за 10 дней		4 675,00	5 135,00	170,42	191,42	162,73	183,54	742,15	813,16	5 163,04	5 697,22	
	Средний суточный рацион		467,5	513,5	17,04	19,14	16,27	18,35	74,22	81,32	516,30	569,72	

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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