



директор \_\_\_\_\_

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



Сборник рецептов 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

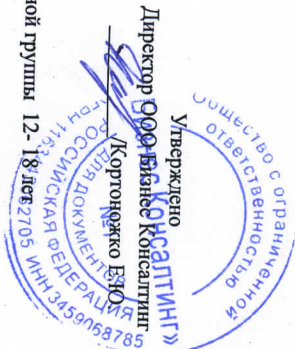
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели глюс, 2017. - 54с. Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин 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". 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.



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



№ рец. 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 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	250	9,77	12,83	38,25	307,55	35
п.г	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	22,1
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-дтм/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	620	19,75	19,69	93,04	631,09	96,1



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 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

**Завтрак**

Неделя 1/ день 2 Вторник							
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	44,1
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	17
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
ТТК 77-12	Напиток витаминизированный "Витопика"	200	0	0	19	76	10
	Итого	620	23,23	25,68	94,02	700,14	96,1



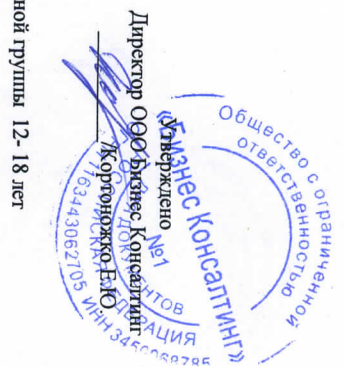
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



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

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мяскопшутные из п/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,1
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	17
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
	Итого	620,0	23,6	18,8	89,0	619,8	96,1

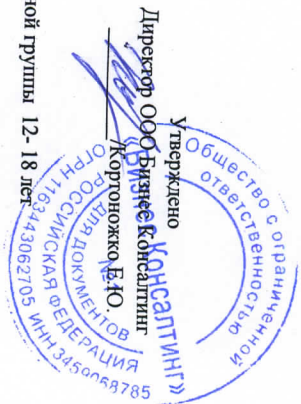


№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1							
<b>Неделя I/ день 4 Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	200	13,84	15,21	48,07	384,57	55,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-23тн/2022н	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	16
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,2</b>	<b>18,9</b>	<b>88,5</b>	<b>611,6</b>	<b>96,1</b>



Сотрудник  
директор

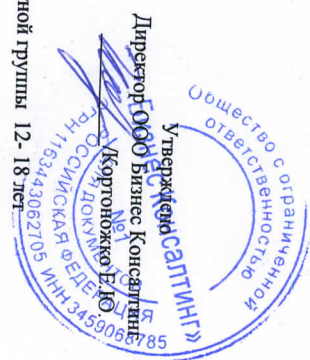
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



Директор ООО «Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.

№ реч. 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		
1							
<b>Неделя I/ день 5 Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	57,1
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
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	14
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,4</b>	<b>19,5</b>	<b>83,8</b>	<b>599,2</b>	<b>96,1</b>



№ рец. 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		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

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	25,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-дтн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	610	18,44	21,85	82,7	604,50	96,1



Согласовано  
директор

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



Утверждаю  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кордоножко Е.Ю.

№ рец 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 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	61,1
ТТК 77-12	напиток витаминизированный "Витопика"	200	0	0	19	76	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	570	24,27	20,44	79,744	600,1	96,1





10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет №0627005 МНН 3459056



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Неделя 2/ день 8 Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п.ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,1
332/2017м							
127/2017м	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,71	31,91	208	16
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45тн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	640	26,62	23,7	83,96	660,42	96,1



Согласовано  
директор

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



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
(Кортоложко Е.Ю.)

№ рел. 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		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	55,1
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	16
	Итого	550	17,4	15,3	98,6	604,3	96,1



Согласовано:  
 директор

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



Утверждено  
 Директор ООО «Евразийский Консалтинг»  
 Коргоножкобаев Ю.

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

**Завтрак**

Нелегн 2/ день 10 Пятница

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83	20
ТТК 77-5/54-3с/2022м	тефтели из п. ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	39,1
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	17
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	640	23,54	20,74	87,72	632,53	96,1
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5960,00	219,52	204,64	881,10	6263,70	
	Среднее показания за завтрак	596	21,95	20,46	88,11	626,37	
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		24,39	22,24	23,01	23,03	
<b>подтверждение в пищеводах воспитателях для обучающихся 12-18 лет по проекту</b>							
С.П.П. 2020			90,00		92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение ЭЦ</b>							
		Завтрак			23,03	20-25%	