

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



Согласовано:
Директор _____



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. Могильного 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. Лапиной. - М.: Унбродинформ, 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 2.3.7.4.3590-20 Приложение №9

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

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



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



№ рел. 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 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
54-4тн/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



Согласовано:
директор

М.В. Мухоморова
Мухоморова М.В.

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



Утверждено
Директор ООО «Питание»

Московский С.С.
Московский С.С.

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

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	гуляши 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
54-1хн/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

Согласовано: Шувакова А.В.
 директор

Общество с ограниченной ответственностью
 «Питание»
 для работы
 №1
 Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 /Московкин С.С.

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

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

Завтрак

Неделя 1/ день 3 Среда

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 рисовая с 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
54-45тн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	620,0	23,6	18,8	89,0	619,8	99,67

Согласовано: Шуваев А.В.
 директор

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

Утверждено
 Общество с ограниченной ответственностью
 "Питание"
 г. Волгоград
 Директор ООО "Питание"
 С.С. Московкин

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

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
54-23тн/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

Согласовано: Директор
 директор Шуваева А.В.

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



Директор ООО «Питание»
 Утверждено
 №1
 О.И. Денисов
 Москва С.С.

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
1	2						

Завтрак

Неделя I/ 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 (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	15
	Итого	550,0	21,4	19,5	83,8	599,2	99,67



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	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	

Завтрак

18/2017м	каша молочная жидкая пшеничная, с маслом	250	9,75	11,97	40,97	310,61	37
3/2017м	бублики 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
54-4тн/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



Согласовано: И.И.И.
 директор И.И.И.

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



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

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
54-1хм/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:
директор

Муромов А.В.

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



Директор ООО "Питание" А
Московский С.С.

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	цена руб
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

52/2017м	свежая 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	40,67
332/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	19
171/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
701/2017м	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
54-45тн/2022н	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66	99,67



Согласовано: И.И.И.
директор

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



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
И.И.И.

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
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	55,67
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
	Итого	550	17,4	15,3	98,6	604,3	99,67

Согласовано: МКОУ РОМАНОВСКИЙ ЦД
 директор: Иванова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью
 «Питание»
 Российская Федерация г.Волгоград
 Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 Московкин С.С.

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

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
1	2						

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83	20
ТТК 77-5/54-3с/							
2022м	тесто на п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	19
54-1км/2022м	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	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 620,00	206,03	189,48	815,59	5 809,85	
	Среднее показание за завтрак	562	20,60	18,95	81,56	580,99	
	Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		22,89	20,60	21,29	21,36	
	Потребность 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%		