

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (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 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. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

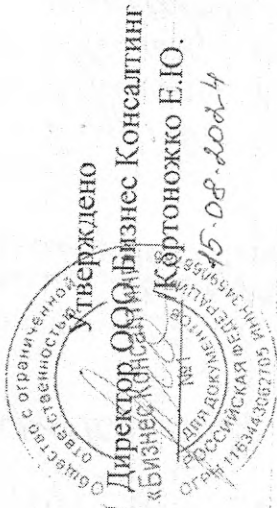
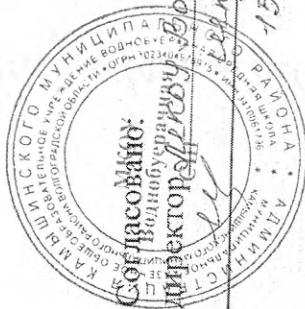
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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 макронутриентов.

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



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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		87,36



*Согласовано*  
*Директор*  
*С.И. Ш.*  
*У. Воднобудуерачилов с.м.и*  
*Ш.Султанов Н.И.*  
*15.08.2024*

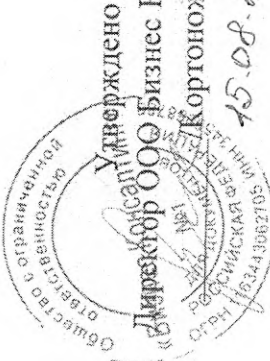
*Утверждено*  
*Директор*  
*Бизнес Консалтинг*  
*Кортоножко Е.Ю.*  
*15.08.2024*

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

Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	35
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	701/2010 м	12
Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15	54-4гн/2022н	87,36



директор ООО Водобурачная с/п  
Шкуринко Н.И.

15.08.2024

15.08.2024

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

Неделя 1 / день 3 Среда

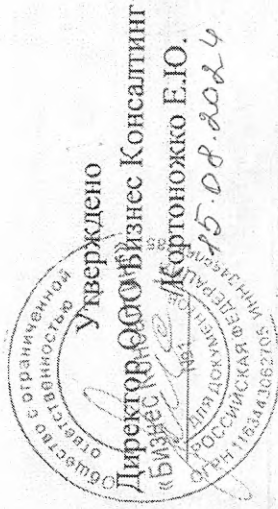
**Завтрак**

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	30
бугерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,4</b>	<b>652,2</b>		<b>87,36</b>





директору Волгодонской с/п.т.п. Шекуренко И.И.  
15.08.2024

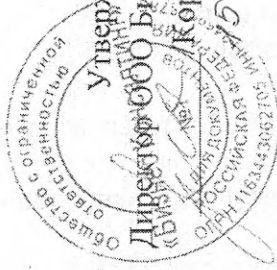


Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор. 1	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2							

Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	35
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	54-3с/2022н	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2	54-2гн/2022н	87,36



Водитель: Михаил Владимирович Сем  
 СШ: Шкуренко И.И.  
 15.08.2024

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

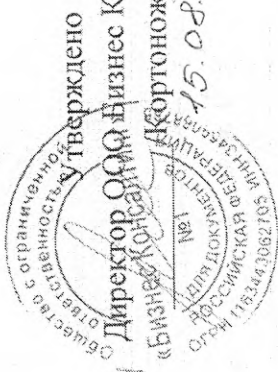
Неделя 1/ день 5 Пятница

**Завтрак**

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>16,9</b>	<b>12,8</b>	<b>97,9</b>	<b>576,5</b>		<b>87,36</b>



Согласовано  
 директор районного центра  
 по безопасности пищевой продукции  
 и защите прав потребителей  
 Каменинского района  
 15.08.2024



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 15.08.2024

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценно ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			

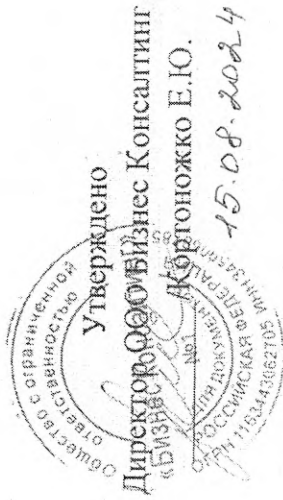
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>16,92</b>	<b>19,34</b>	<b>619,26</b>		<b>87,36</b>



15.08.2024  
 4 вододобувної сел  
 селу ренго и.ч.



15.08.2024

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал 12-18 лет	№ ред. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1		

Неделя 2/ день 7 Вторник

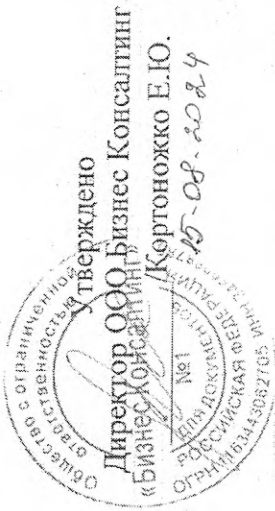
Завтрак

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,36
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,94</b>	<b>20,48</b>	<b>89,3</b>	<b>625,42</b>	<b>701/2010 м</b>	<b>87,36</b>





директору МУП «Водоканал»  
15.08.2024

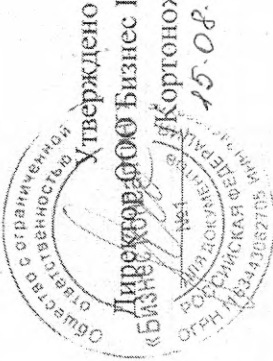


Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2				12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	650	24,74	18,21	82,93	594,32		87,36



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

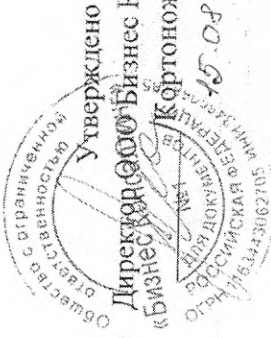
Согласовано: директор МКОУ  
«МКОУ «Восход»

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36



Согласовано  
 Директор ООО "Водобудучая см"  
 [Signature]  
 08.08.2014

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.  
 15.08.2014

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	№ ред. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

Неделя 2/ день 10 Пятница

**Завтрак**

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
КОМПОТ из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		87,36
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Всего за 10 дней	6 430,00	208,98	185,58	893,54	6 126,04		
Среднее показание за завтрак	643	20,90	18,56	89,35	612,60		
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		23,22	20,17	23,33	22,52		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ	Завтрак		22,52	Норма			
				20-25%			