



Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 класс (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.Л. 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. Лапиной. - 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 2.3.2.4.3590-20 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.

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

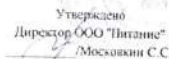


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			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	
Понедельник 1 /день 1							
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	250	9,77	12,83	38,25	307,55	34
0 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
54-4м/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 МКОУ СШ № 17 г. Пашаевский
Сигорев Сигорев С



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

№ рецептурного сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	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	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67
203/2017м	макарены отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	59
701/2010м	сдоб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	19
54-1хл/2022г	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
	Итого	620	23,73	25,68	94,82	705,14	95,67

Согласовано
 директор МКОУ «СШ №17»
Сидорова Е. В.

Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 /Московски С. С.

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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	
Неделя 1/ день 3 Среда								
Завтрак								
101/2004г	икра лососевая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20	
ГТК 77-6/2023	котлеты мясные паровые из в/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,67	
171/2017г	салат рассольный греческий с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	20	
701/2010г	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5	
54-45г/2022г	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
директор *МКОУ «СШ №17»* *Сидорова*



Утверждено
Директор ООО «Питание» *У* /Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	цена руб.
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Неделя 1/ день 4 Четверг								
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	
54-23гм/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

М.Ю. Сидорова
Сидорова М.Ю.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкини С.С.



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

№ рсп. 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	12-18 лет	
Неделя 1/ день 5 Пятница							
Завтрак							
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
54-3гн/2022г	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

Согласовано

директор *МКОУ «СШ №17»*
Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

№ рецептурного сбор.	Наименование блюда	вес блюда	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	12-18 лет	
Завтрак								
Понедельник 2/день								
182/2017м	каша молочная жидкая питательная, 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	27,67	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20	
54-4гн/2022г	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:
директор *Н.В.ОЧ* *Сидорова*



Утверждено
Директор ООО "Питание"
С.С. /Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевая ценность/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								
	Понедельник 2/день, 7 Вторник							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20	
291/2017м	ялов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88	64,67	
54-1хв/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

С.С. Сидорова
МКОУ «СШ №17»



Утверждено
Директор ООО «Титан»
Московкин С.С.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	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	12-18 лет	
Неделя 2/ день 8 Среда								
Завтрак								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	160	1,48	6,01	8,26	92,8	20	
ГТК 77-2/2022н	котлеты куриные п.ф. с соусом 160/20	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	
201/2017м	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15	
54-45/н/2022н	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66	99,67	

Согласовано
 директор *МКОУ «СШ №17»*
Сидорова

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Москвин С.С.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Пищевые вещества/				Энергет. ценность ккал	цена руб
		всё блюда	Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 9 Четверг							
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	3
382/2017м	чай с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	19
	Итого	550	17,4	15,3	98,6	604,3	99,67

Согласовано
директор МБОУ «СШ №17»
В.И. Сидорова

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества ¹				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		12-18 лет	
Завтрак								
Понедель 2/ день 10 Пятница								
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80		36,83	20
ГТК 77-5/54-3с/								
2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44		185,02	40,67
203/2017м	макаронки отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35		236,16	19
34-1хн/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	99,67
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550						
	Всего за 10 дней	5 620,00	18-22,5	18-23	70-6-95,75		544-680	
	Среднее показание за завтрак	562	206,03	189,48	815,59		5 809,85	
	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 2.3/2.4.3590-20		90,00	92,00	383,00		2 720,00	
	Распределение ОЦ							
	Завтрак				Норма			
					21,36 20-25%			