



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (затраки) учащихся с 5-11 классов (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. Делти плюс, 2017. - 54с.

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.: Делти 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".

Среднестатистические нормы 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 2.3.4/2.4.3590-20 Приложение №9

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

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

Согласовано

директор

Сидорова / Сидорова С.Г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	всего блюд	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 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	
544м/2022м	чай с молоком	200	1,5	1,1	12,55	66,62	15	
	Итого	620	19,75	19,69	93,04	631,09	99,67	

Согласовано

директор

МКОУ «СШ №1»
Сидорова / Сидорова С.С.



Утверждено

Директор ООО «Питание»
Москвички С.С.



16-ти дневное меню для обеспечения полноценным 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	12-18 лет	
Завтрак								
47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20	
246/2017и	гуляш из отварного мяса говядины	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67	
203/2017и	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,33	236,16	19	
701/2010и	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5	
54-1и/2022и	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
директор МКОУ
г. Пампасы
Сидорове /

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

10-ти дневный курсовый семинар по теме: «Психология горячим питанием обучающихся восточной группы 12-18 лет»

№ р-са по сб-ру	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б	Ж	У		
1	Несеза 1/день 3 Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Завтрак							
101/2004г	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
ГТК 77-6/2023	котлеты мясокнупные из п/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017г	каша рассыпчатая гречневая 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

Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

№ реп. 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	

Завтрак

Неделя 1/ день 4 Четверг							
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
54-23м/2022м	кофейный напиток с молоком	200	3,8	29	11,3	86,5	19
	Итого	570	19,4	16,1	65,1	483,4	99,67

Согласовано
директор

МКОУ "Центр питания"
Сидорова С. П.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

№ рсч. 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		
Понедельник 2/ день 6 Понедельник								
Завтрак								
182/2017м	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	27,67	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20	
54-гм/2022м	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

Сидорова

Сидорова С.Г.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

№ реп. по сбор	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	цена руб
		все блюда	Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 7 Вторник							
Завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	109	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
54-1хл/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	579	24,77	20,44	80,544	605,1	99,67

Согласовано
директор

МКОУ «СШ №17»
Пашаева С.С.



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 блюд	вес блюд 12-18 лет	Пищевые вещества/			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							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ГТК 77-2/2022м	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
54-45гм/2022м	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66	99,67

Согласовано
директор

М.В.С. Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/				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	12-18 лет	
Итого 2/ день 9 Четверг								
Завтрак								
ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/36	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	кисло 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 МКОУ «СШ №17»
Сидорова Т.С.



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Московский С.С.



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

№ рецеп. 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	12-18 лет	
Неделя 2/ день 10 Пятница								
Завтрак								
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	40,67	
203/2017м	макаронами отварными с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	19	
54-1хн/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 ЭН				Норма			
	Завтрак				21,36	20-25%		