

Согласовано:

директор МКОУ «СШ №17» г. Пашковский
Сидорова / Сидорова С.С.



Утверждено

Директор ООО «Питание»

/Московкин С.С.



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников возрастной группы 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального 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. 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 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

М.И.О.Ч. - 17.04.2017 г. С.Московкин
Сидорова / Сидорова С.С.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб.
		Б	Ж	У	ккал		
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Неделя 1 / день 1							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,47	23,12	139,5	54-7с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом	100/20	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н	40,67
Каша рассыпчатая гречневая	180	6,1	9,96	43,2	285,84	332/2017м	14
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	171/2017м	6
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	54-45гн/2022н	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	701/2017 м	4
Итого	930	30,34	26,45	130,27	873,51	702/2010 м	4
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:

директор

Сурдובה / Сурдובה С



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Неделя I/ день 2							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке(помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	70/71/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	16
Гуляш из отварного мяса говядина	100	11,9	14,4	7,89	208,76	245/2017м	42,67
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1кн/2022н	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	3
Итого	930	30,07	27,66	121,64	860,31		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:
директор



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

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя 1/ день 3	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Консервы закусочные (Икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	5,21	12,11	93,57	101/2017м	16
Котлеты мясоемкие п/ф	100	9,3	6,1	5,9	116	ГТК 77-6/2023	40,67
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	6,1	9,96	43,2	286,84	171/2017м	14
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	920	26,89	27,02	128,15	857,41		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800						
		27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:

директор

МКОУ - с.с. Сидорова



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя 1/ день 4	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	250/10	3,32	9,14	13,03	147,66	54-17с/2022н	17
Жаркое по домашнему с птицей	250	20,41	18,75	48,64	444,95	54-28м/2022н	50,67
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13кн/2022н	10
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	900	33,74	29,2	124,47	900,64		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:

директор

МКОУ «СШ №1 г. Пайтмеевск»
Суророва / Суророва С.Г.



Утверждено

Директор ООО «Питание»

/Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя II, день, 5	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-3с/2022н	17
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7	40,67
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	/331/2017м	15
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	203/2017м	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	54-1хн/2022н	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	701/2010 м	4
Итого	940	29,99	31,16	128,23	918,39	702/2010м	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:

директор

Сиророва



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя 2/ день 6	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	5,75	16,05	132,67	54-25с/2022н	16
Рагу с птицей	250	17,93	19,24	38,31	398,12	289/2017м	54,67
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	890	30,38	32,03	111,6	859,77		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:

директор

Сидорова / Сидорова С.И.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя 2/ день 7	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	70/71/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,47	23,12	139,5	54-7с/2022н	16
Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	291/2017м	55,67
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5кн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	4
Итого	820	31,34	26,97	98,59	755,45		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		99,67

Согласовано:

директор МКОУ «СШ №17»
Сурякова Т. Сурякова С. С.



Утверждено

Директор ООО «Питание»
/Московкин С.С.



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Неделя 2/ день 8							
Обед							
Консервы закусочные (Икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	16
Рыба тушеная с овощами	100	10,07	9,35	15,98	188,35	229/2017м	40,67
Картофель в молоке	180	5,4	6,71	31,91	208	127/2017м	17
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	3
Итого	930	28,79	27,98	133	901,41		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		



Согласовано:

директор

М.Ю. Сидорова / *Сидорова*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя 2/ день 9	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-3с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н	39,67
Каша рассыпчатая гречневая	180	6,1	9,96	43,2	286,84	332/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	171/2017м	7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	54-5хн/2022н	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	701/2010м	4
Всего	930	27,5	34,03	133,77	955,71	702/2010м	99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

