



Школа № 17 г. Тамбов
Сигорев О.
2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием (обед) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет (10-ти дневное меню)

- 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".



Утверждено:
Сигорова С.Г.
расшифровка
2025г.



Директор ФГБУН ФНИСЭ и ФБУН ФГНУ ВНИИП
для П.А. Кузнецова
расшифровка
2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 1											
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,2	1,5	2,5	8,52	14,2
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
ГПК 77-2/2022н 332/2017м	Котлеты куриные п./ф.с соусом 100/20	120	120	11,15	11,15	11,89	11,89	17,54	17,54	221,77	221,77
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	5,09	6,1	8,3	9,96	35	43,2	239,05	286,84
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	800	930	26,87	30,34	23,92	26,45	113,09	130,27	776,77	873,51
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сидорова О.Т.
2025г.



Директор ООО «Комбинат питания»
Документ № 1/2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 2											
70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор свежий; соевый)	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
246/2017м	Гуляш из отяряного мяса говядина	100	100	11,9	11,9	14,4	14,4	7,89	7,89	208,76	208,76
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	790	930	26,48	30,07	25,42	27,66	102,58	121,64	747,86	860,31
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано: 14.11.2025
Сидорова С



№ рец. по сбор.	наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 3											
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	1,57	1,98	4,17	5,21	9,69	12,11	82,57	93,57
ТТК 77-6/2023	Котлеты мясокрупные п/ф	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-5хн/2022н	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
Итого		790	920	22,17	25,22	18,84	22,92	108,33	128,75	695,41	814,77
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
 Директор *МБОУ СОШ №14 г. Палладова*
Сидорова С.И.
 (подпись) (расшифровка)
 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 4											
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	2,66	3,32	7,31	9,14	10,42	13,03	118,11	147,66
54-28м/2022н	Жаркое по домашнему с птицей	200	250	16,33	20,41	15	18,75	38,91	48,64	355,96	444,95
707/2004	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,7	17,7	80,3	80,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	730	880	27,36	34,04	23,46	29,2	107,45	126,97	758,71	915,64
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано
 МКФУ СШ №17 - Пашаевски
 Сидорова С.
 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценности	
				Б	Ж	У	ккал	ккал			
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	День 5										
47/20017м	Капуста квашеная	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
ТТК 77-7/331/2017м	Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,33	12,33	13,09	13,09	2,3	2,3	176,33	176,33
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	810	940	26,94	29,99	26,98	31,16	110,11	128,23	794,41	918,39
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ±5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
Директор СШ №17 г. Пинска
Сидорова С.А.
2025г.



Директор СШ №17 г. Пинска
Сидорова С.А.
2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 6											
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-25г/2022г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	3,39	4,23	4,6	5,75	12,84	16,05	106,32	132,87
289/2017м	Рагу с птицей	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	30,65	38,31	318,51	398,12
54-45г/2022г	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	740	890	24,55	30,38	24,52	32,03	92,55	111,6	692,83	859,77
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сидорова С.
2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 7											
70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
54-7с/2022м	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
291/2017м	Плов из птицы	200	200	18,54	18,54	22,5	22,5	28,66	28,66	391,3	391,3
54-5м/2022м	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	740	840	30,31	32,87	26,33	27,18	96,98	108,01	750,04	802,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
1	2			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 8											
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	10,07	10,07	9,35	9,35	15,98	15,98	188,35	188,35
127/2017м	Картофель в молоке	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	790	930	24,68	28,79	23,79	27,98	110,89	133	758,55	901,41
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,9%	27-31,5	23,7-26,9%	27-32,2	100,5-117,2%	114,9-134,0%	705-822,5	816-952



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
47/20017м	Капуста тушеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
ТТК 77-2/2022н 332/2017м	Котлеты куриные п.ф. с соусом 100/20	120	120	11,15	11,15	11,89	11,89	17,54	17,54	221,77	221,77
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	5,09	6,1	8,3	9,96	36	43,2	239,06	286,84
54-5хн/2022н	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	800	930	24,52	27,5	29,17	34,03	115	133,77	823,31	955,71
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:

С.И. Сидорова
Сидорова С.И.
2025г.



Директор ООО "Питомый планет"
Д.А. Сидорова
2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	
		1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 10											
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-17с/2022г	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	2,66	3,32	7,31	9,14	10,42	13,03	118,11	147,66
ТТК 77-7/331/2017м	Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,33	12,33	13,09	13,09	2,3	2,3	176,33	176,33
171/2017м	Наша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	180	8,1	9,72	6,84	8,2	40,06	48,07	254	305
54-45гн/2022г	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Итого	800	930	29,21	33,41	28,06	31,41	91,48	108,76	736,46	855,12
	Всего за 10 дней										
	Средний суточный рацион	779	912	26,309	30,261	25,049	29,002	104,846	123,1	753,435	875,676
	Норма обмена по Сампину 30%-85% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952