

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием (завтрак) школьников возрастной группы 12-18 лет (10-ти дневное)

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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 1						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,77	12,83	44,25	331,55
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	620	19,75	19,69	99,04	655,09
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 2						
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	620	23,43	25,68	85,41	666,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 3						
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111
ГТК 77-6/2023	котлеты мясикапустные п/ф высокой степени готовности	100	9,30	6,10	5,90	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
707/2004	сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого	600,0	24,4	19,0	99,5	670,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 4						
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200	13,84	15,21	48,07	384,57
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6

	Итого	540	20,6	18,7	93,2	625,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	День 5					
77-9/2022м	пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	39,30	391,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	540,0	20,7	19,4	79,0	575,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	День 6					
182/2022м	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	11,97	40,97	310,61
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	650	21,59	22,25	102,03	698,02
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	День 7					
47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88

54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	570	24,47	20,44	71,124	566,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет
1	2					
	День 8					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	100/20	16,43	10,50	17,28	236,02
332/2017м		180	8,3	7,56	42	269,24
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	40	3,15	0,40	19,33	93,52
701/2017м	хлеб пшеничный	200	0,16	0,08	7,18	30,08
54-45гн/2022н	чай каркаде	640	29,52	24,55	94,05	721,66
	Итого					
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет
1	2					
	День 9					
77-11/2022н	вареники с картофелем и сметаной 200/20	220	13,08	14,37	45,40	363,21
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	550	19,0	17,8	86,1	581,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет
1	2					

День 10

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83
77-5/332/ 2017м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	640	23,54	20,74	87,72	632,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Всего за 10 дней	5 970,00	226,90	208,15	897,12	6 392,72
	Средний суточный рацион	597	22,69	20,82	89,71	639,27

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680

Директор МКОУ СШ № 17 *Сидорова С.Т.* Сидорова



Директор ООО "Комбинат питания" *Мундашева Н.А.* Мундашева

