

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".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				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 1											
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,2	1,9	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
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
54-45гн/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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				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 2											
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

54-1с/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 отварного мяса говядина	100	100	11,9	11,9	14,4	14,4	7,89	7,89	208,76	208,76
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
702/2010 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				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
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 мясopaкyстные 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал 7-11 лет	ккал 12-18 лет
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	ккал 7-11 лет	ккал 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
				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
54-25с/2022н	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
54-45гн/2022н	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

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/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
291/2017м	Плов из птицы	200	200	18,54	18,54	22,5	22,5	28,66	28,66	391,3	391,3
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	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 блюда	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 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	23,1-26,95	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 блюда	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 9										
47/20017м	Капуста квашеная 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
				Б		Ж		У					
		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	ккал	ккал
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/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		
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	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	180	8,1	9,72	6,84	8,2	40,06	48,07	254	305		
54-45гн/2022н	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 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		

Директор МКОУ СШ № 17  С.Г.Сидорова



Директор ООО "Комбинат питания"  Н.А.Мундашева

