



Согласовано: *[Signature]*  
директор *[Signature]*  
09.01.2014



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*[Signature]*  
Кортоножко Е.Ю.  
09.01.2014

**Перспективное**

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

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 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. Скурхин 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".





Согласовано: *М.А. Мороз-Виховской* ит  
 директор: *А.А. Кетман*  
 Короткошко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
<b>Неделя 1/ день 1</b>														
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	32,50	40,62	247,80	309,24		
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50		
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,60		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,4	0,4	0,4	9,80	9,8	47,00	47		
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>19,48</b>	<b>21,37</b>	<b>18,76</b>	<b>21,19</b>	<b>93,66</b>	<b>101,78</b>	<b>624,04</b>	<b>685,48</b>		

Завтрак		15,4-19,25		18-22,5		15,8-19,75		18-23		67-83,75		76,6-95,75		470-587,5	
500	550	500	550	500	550	500	550	500	550	500	550	500	550	500	550

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





Согласовано: *И.О. Удальцов*  
 директор: *С.И. Мухоморов*



Утверждено: *Е.Ю. Кортожко*  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность, ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 1/ день 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Завтрак						Итого	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет			12-18 лет	
47/2017 м	капуста квашеная	17	60	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5		
77-1/2022 /54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. с соусом	45	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8		
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>20,06</b>	<b>18,23</b>	<b>20,23</b>	<b>79,47</b>	<b>82,85</b>	<b>569,84</b>	<b>604,84</b>		
			500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

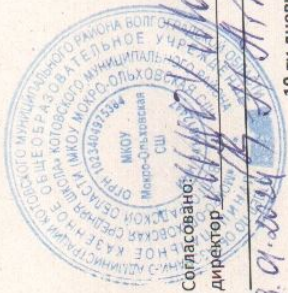








Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.  
09.09.2024



Согласовано:  
директор  
09.09.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			12-18 лет		Ж		У		ккэл		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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2												
<b>Неделя 1/ день 4</b>													
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком	60	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60	
338/2017м	сгущенным	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	
701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
54-2гн/2022н	хлеб пшеничный	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	
	чай с сахаром	100,46	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74	
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680	
	Норма завтрака по СанПин												

**Завтрак**









Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 [Signature] / Кортоножко Е.Ю.  
 03.01.2024



Согласовано:  
 Директор [Signature]  
 03.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	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			
1	2													
<b>Неделя 2 / день 6</b>														
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67			
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80			
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00			
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90			
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62			
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>645</b>	<b>17,4</b>	<b>20,7</b>	<b>19,9</b>	<b>22,6</b>	<b>85,8</b>	<b>103,1</b>	<b>584,3</b>	<b>689,4</b>			
	Норма завтрака по СанПин	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			

**Завтрак**





Согласовано: *Ирина Александровна Сидорова*  
 директор ООО "Питание" *И.А. Сидорова*  
 09.08.2024

Утверждено  
 Директор ООО "Питание" *Е.Ю. Кортоножко*  
 09.08.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
		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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	
1	2													
<b>Неделя 2/ день 7</b>														
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22			
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	45	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62			
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80			
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8			
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14			
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>600</b>	<b>17,41</b>	<b>17,87</b>	<b>18,56</b>	<b>18,64</b>	<b>88,65</b>	<b>90,09</b>	<b>593,56</b>	<b>602,36</b>			
	Норма завтрака по СанПин	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			

**Завтрак**





Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Коргоножко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор ООО "Питание"  
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	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				
1	2													
<b>Неделя 2/ день 8</b>														
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10		
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф	38	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	180	5,30	6,36	5,80	6,96	35,00	42,00	213,40	256,08		
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,21</b>	<b>21,17</b>	<b>18,84</b>	<b>20,24</b>	<b>71,47</b>	<b>88,81</b>	<b>528,24</b>	<b>621,68</b>		
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
			Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%											





Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 /Коргоножко Е.Ю.

Согласовано: *Ирина Николаевна Сухомей*  
 директор *И.А. Котомова*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность					
		7-11 лет	12-18 лет	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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2																
<b>Неделя 2/ день 9</b>																	
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	250	33	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99					
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	70	70	27	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50					
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	22	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00					
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60					
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	3,46	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90					
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>100,46</b>	<b>16,18</b>	<b>19,88</b>	<b>16,47</b>	<b>19,41</b>	<b>93,2</b>	<b>111,51</b>	<b>587,89</b>	<b>702,39</b>					
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	550		15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680					

**Завтрак**





Согласовано: *М.М. Мельниченко*  
 директор: *А.В. Матвей*



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 2 / день 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
<b>Завтрак</b>												
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	36	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010m	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>565</b>	<b>605</b>	<b>20,72</b>	<b>21,24</b>	<b>22,13</b>	<b>23,93</b>	<b>75,22</b>	<b>78,30</b>	<b>591,13</b>	<b>621,53</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	<b>Всего за 10 дней</b>		4 665,00	5 125,00	163,76	183,10	162,35	180,49	761,15	852,37	5 185,78	5 789,85
	<b>Средний суточный рацион</b>		466,5	512,5	16,38	18,31	16,24	18,05	76,12	85,24	518,58	578,99

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.