



Согласовано: *Ирина-Светловна М*
директор *И.А. Светловна*
09.08.2017



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



Молоко-выпечка с сахаром

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			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													
Неделя 1/ день 1														
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	0,40	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		
	Итого	100,46	600	650	19,48	21,37	18,76	21,19	93,66	101,78	624,04	685,48		
			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%



Согласовано: *Ирина-Варвара*
 директор *И.А. Артамова*
 09.08.2022



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.
 09.08.2022

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	

Неделя 1/ день 2

Завтрак														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал
47/2017 м	капуста квашеная	60	100	17	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	100/20	100/20	45	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	150	19	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
701/2010М	хлеб пшеничный	30	30	3,46	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
54-1хн/2022Н	компот из сухофруктов	200	200	16	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8		
	Итого	560	600	100,46	19,38	20,06	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84		
	Порция завтрака по СанПин 20%± 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		



Согласовано
 директор *Ирина Савельева*
 05.01.2024

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2024

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2															
Неделя 1/ день 3																
701/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	0,2	2,16	3,6	13,2	22			
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85			
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80			
54-3гн/2022ч	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62			
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	24,15	70,14	116,90			
	Итого	100,46	560	620	18,75	20,78	16,67	16,95	71,72	82,82	489,99	545,55				

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%



Согласовано: *Ирина Александровна Иванова*
 директор *Ирина Александровна Иванова*
 09.09.2024

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

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		
1	2													

Неделя 1/ день 4

Завтрак

188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком	60	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60
338/2017м	стущеным	22	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	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-2гн/2022н	хлеб пшеничный	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	чай с сахаром	100,46	530	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74
	Итого		550								
	Норма завтрака по СанПин		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



Согласовано:
 директор *Ирина Александровна*
 09.04.2017



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Е.Ю. Кортонюк
 12.18.18 лет

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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		
1	2											
Неделя 1/ день 5												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8
265/2017м	плов с мясом (свинина)	60	200	200	13,54	13,54	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,26
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
389/2017М	сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48
	Итого	100,46	510	550	19,33	19,89	18,80	21,20	78,93	82,24	596,32	633,44

Завтрак

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% ± 5%



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2024



Согласовано: [Signature]
 Директор: [Signature]
 09.01.2024

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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 2 / день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
П.Т	сдобное изделие сладкое	27	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,46	30	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
54-3н/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,46	575	17,4	20,7	19,9	22,6	85,8	103,1	584,3	689,4
	Норма завтрака по СанПин		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

Завтрак



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Коротюжко Е.Ю.



Согласовано:
 директор МБОУ "Средняя школа №10"
 Коротюжко 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		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	7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 2 / день 7															
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	100	100	0,66	1,12	0,12	0,2	0,2	2,16	3,6	13,2	22	
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	45	100/20	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	
54-1хв/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	Итого	100,46	560	600	600	17,41	17,87	18,56	18,64	18,64	88,65	90,09	593,56	602,36	
	Норма завтрака по Сант.Лин		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680	



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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2 / день 8

Завтрак

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
54-3гн/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
	Итого	100,46	540	630	18,21	21,17	18,84	20,24	71,47	88,81	528,24	621,68
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



Согласовано: *Мирошников*
 директор: *Мирошников*
 Утверждено: *Мирошников*
 директор ООО "Питание": *Мирошников*
 Короножко Е.Ю. 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/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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2													
Неделя 2/ день 9														
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99		
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	70	5,08	4,78	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60		
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	Итого	100,46	600	670	16,18	19,88	16,47	19,41	93,2	111,51	587,89	702,39		
	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



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Кортолюжко Е.Ю.

Согласовано
 директор ООО "Питание"
 Кортолюжко 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		
1	2											
Неделя 2/ день 10												
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-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,46	565	605	20,72	21,24	22,13	23,93	75,22	78,30	591,13	621,53
	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
	Всего за 10 дней		4 665,00	5 125,00	163,76	183,10	162,35	180,49	761,15	852,37	5 185,78	5 789,85
	Средний суточный рацион		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.