

Согласовано:
директор

09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

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. 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".

Согласовано:
директор

МК09
09.01.2024г.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко 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	
					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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 1												
Завтрак												
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 сгущенным	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
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:
директор



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножка Е.Ю.



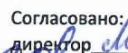
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная	17	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77-1/2022 /54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. с соусом	45	100/20	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	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	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	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
	Итого	100,46	560	600	19,38	20,06	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84
	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



09.01.20242



Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

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:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко 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	
					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 4												
Завтрак												
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным	60	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	100,46	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74
	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:
директор



09.01.2024г.

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

Утверждено:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					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
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
Неделя 1/ день 5												
Завтрак												
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
	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:
директор

МКОУ Купцовская СШ
09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Питание"
Кортоножко 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	
					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	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
П.Т	сдобное изделие сладкое	27	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
54-Згн/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	575	645	17,4	20,7	19,9	22,6	85,8	103,1	584,3	689,4
	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:

директор

МКОУ Купцовская СШ

09.01.2024г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко 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	
					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 2/ день 7												
Завтрак												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	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	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	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	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
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	560	600	17,41	17,87	18,56	18,64	88,65	90,09	593,56	602,36
	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:

директор

09.01.2024г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

09.01.2024г.



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	
					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	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 мяскапустные 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:
директор

09.01.2022г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"
/Кортоножко 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	
					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	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшенная 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	5,08	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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:

директор

09.01.2024г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко 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	
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
Неделя 2/ день 10												
Завтрак												
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
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
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
	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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201152

Владелец Свечникова Ирина Александровна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024