



Согласовано: А.И.И.
директор Новосибирский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора
09.01.2017.



Утверждено
Директор ООО "Питание" Е.Ю.К.
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 требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Короткошко Е.Ю.
 09.07.2017



Согласовано:
 директор
 Новикова И.А.
 09.07.2017

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 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		

Завтрак

Неделя 1/ день 1												
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	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
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	250	7,55	9,44	12,17	9,74	32,50	40,62	247,80	309,24
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступённым	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	0,40	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

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: *[Signature]*
 директор *[Signature]*
09.01.2022



Утверждено: *[Signature]*
 Директор ООО "Питание" *[Signature]*
 Короткошко Е.Ю.
09.01.2022

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 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													
Неделя 1/ день 2														
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-Зсс/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		

Завтрак



Согласовано: *А.И.*
 директор
Добровольская Э.А.
09.09.2022г.



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
09.09.2022г.

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	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет			
1	2													
Неделя 1/ день 3														
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	60	100	0,67	1,12	0,12	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	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	32,80	32,80	196,80	196,80		
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	3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	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		

Завтрак

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

500	550	20%- 25% ± 5%
-----	-----	---------------



Согласовано:
директор

Гель
Авдольникова И. А.
09.01.2022



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Е.Ю. Кортоножко
09.01.2022

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	ккал	12-18 лет	
1	2													
Неделя 1/ день 4														
188/2017М	Запеканка рисовая с творогом и молоком сушеным	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		
			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%											

Завтрак



Согласовано: *Г.И.И.*
 директор *А.А.И.*
 09.01.2017.



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Е.Ю.К.
 Короткожко 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		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 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	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,26	287,26		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	116,90		
389/2017М	сок фруктовый	20	200	200	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48	136,48		
	Итого	100,46	510	550	19,33	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		

Завтрак



Согласовано: *Г.М.И.*
 директор *Л.В.С.*
09.01.2022г.



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
В.А.С.
 Короткошко Е.Ю.
09.01.2022г.

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		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											
Неделя 2/ день 6												
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
54-3тн/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

Завтрак



Согласовано:

директор

Ю.В. Мельникова
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 ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
							7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2													
Неделя 2/ день 7														
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		

Завтрак



Согласовано:
 директор
Д.В. Давыдова
 09.01.2022г.

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Е.Ю. Кортоножко
 09.01.2022г.

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		
1	2												
Неделя 2/ день 8													
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опулец)	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	
	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	76,6-96,75	470-587,5	544-680	

Завтрак



Согласовано:

директор

Новомихайлова Г.В.
09.01.2021г.



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.
09.01.2021г.

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	
1	2											
Неделя 2/ день 9												
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,38	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	19,29	19,29	140,50	140,50	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	
54-2гн/2022г	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	50	2,37	3,95	0,3	14,49	24,15	70,14	116,90	
	Итого	100,46	600	670	16,18	19,88	16,47	93,2	111,51	587,89	702,39	
			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%									

Завтрак



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

Согласовано:
директор
Александрова И.И.
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 блюда	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	
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
125/2017М	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	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 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.