



Согласовано:

директор

И.И.И.

«Горюньская СШ»

Т.А.Труфанова СШ
Директор



Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»

И.И.И.

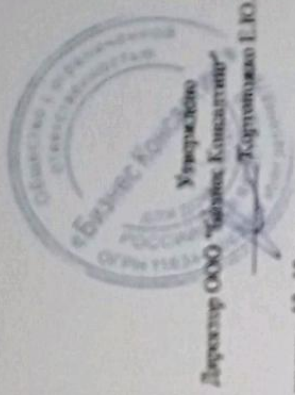
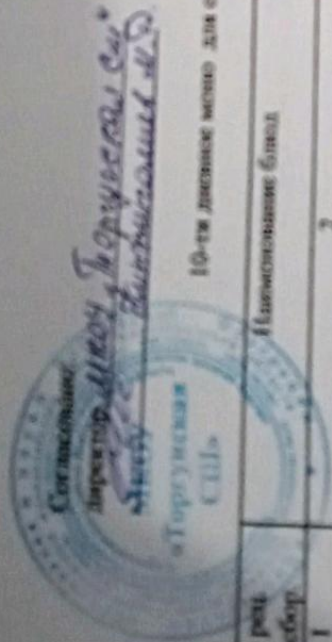
Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного 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".
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



10-ти дневное меню для обучающихся горячим питанием подростковой группы 12-18 лет

№ рецепта по сбору	1	2	Витаминизированный бульон	вес бульона 12-18 лет	Плановые показатели			Энергет. ценность ккал	Витаминизация (мг)		Цена руб
					Б	Ж	У		с	12-18 лет	

неделя 1/ день 1

завтрак	54-16м/2022г	каша молочная 100г	180	8,10	8,82		34,32	249,06	0,83		3,4
	399/2017г	блинчики со ступенчатым маслом	70	5,43	1,61		33,73	184,17	0,08		25
	338/2017г	фрукт сырный (абрикос)	100	0,4	0,4		9,8	47	10		20
	701/2010г	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96		21,36	106,40	0,00		5,67
	54-2гм/2022г	чай с сахаром	200	0,2	0		10,38	42,32	0,04		15
		Итого	590	17,21	11,79		109,59	628,95	10,95		99,67

Норма завтрака по СанПиН 2009/25% ± 5% 544-660

2й завтрак	п.у.	печенье галетное медовое	28	2,2	3		20,4	115,4	0		5
	389/2017г	сок фруктовый	200	1	0		20	84,8	85,3		12
			228	3,2	3		40,4	200,2	85,3		17,00

Согласовано:
директор «Торгунская СШ»
МКОУ «Торгунская СШ»
Александрович М.В.

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	12-18 лет	12-18 лет		
									12-18 лет	
1	2									

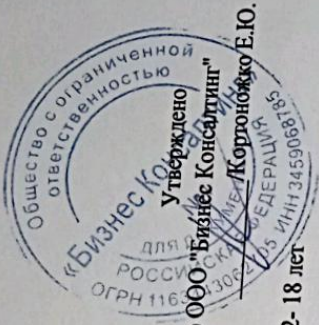
неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	ОВОЩИ по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	0,34	17
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	13	50
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0	12
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,00	5,67
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	77,76	15
	Итого	570	20,26	20,06	91,57	632,44	91,10	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2й-завтрак

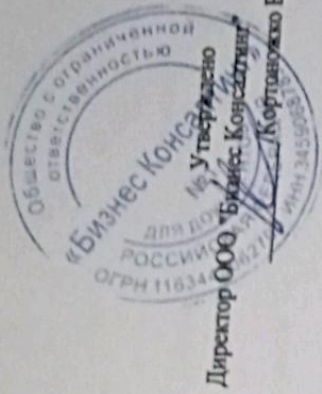
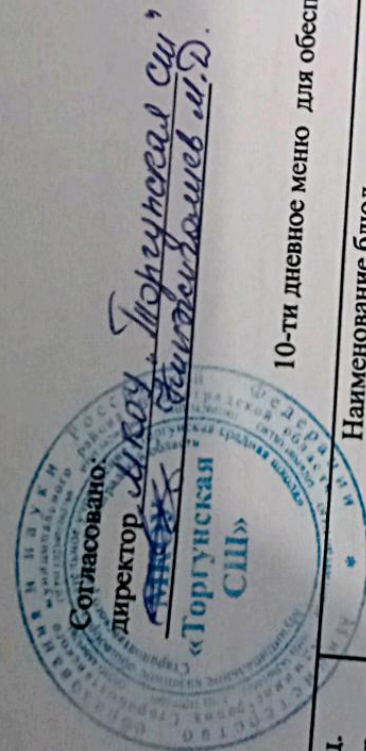
п/т.	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет												
№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	2	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб	
					Б	Ж	У		12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет
неделя 1/ день 3												
завтрак												
208/2017м		лапшевник с творогом и молоком стуженным		200	16,69	16,61	46,92	404,60	0,29	43		
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20		
14/2017м		масло порциями		10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	15		
701/2010м		хлеб пшеничный		40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	5,67		
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном		200	0,3	0	10,58	43,52	1,16	16		
		Итого		550,0	21,3	25,2	88,8	667,5	7,9	99,67		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%				550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680				
2й-завтрак												
п/т.		пряник		30	1,8	4,3	16	109	0	5		
389/2017м		сок фруктовый		200	1	0	20	84,8	85,3	12		
				230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00		

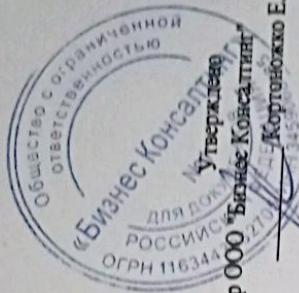


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.		Наименование блюд										Цена руб	
1		2		вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		12-18 лет		
		Б	Ж		У	с							
неделя 1/ день 4													
завтрак													
77-5/ 54-3с2/2022н	171/2017м	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20		120	10,58	14,3	3,44	185,02	0,92	40			
338/2017м	701/2010м	каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00	20			
54-2гн/2022н		фрукт свежий (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20			
		хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	4,67			
		чай с сахаром		200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15			
		Итого		600	21,78	24,37	77	616,64	10,96	99,67			

2й-завтрак									
п/т.	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0		5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3		12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3		17,00

Согласовано:
директор МКОУ Торгунская СШ
МКОУ Торгунская СШ
«Торгунская СШ»



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	2	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
					Б	Ж	У		с	12-18 лет	

неделя 1/ лист 5

неделя 1/ день 5

завтрак

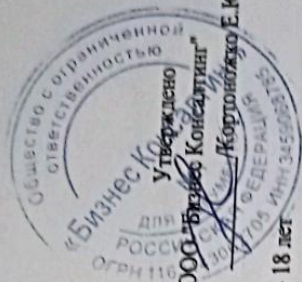
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,92	43
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	0,00	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,00	5,67
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	15
	Итого	640,0	23,4	25,5	100,8	724,2	11,2	99,67

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680

2й-завтрак

п/т.	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортонджо Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У		с	с	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

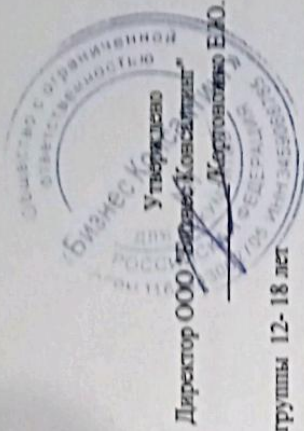
неделя 2/ день 6

завтрак

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36	0,79	35
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11	20
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
389/2017М	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	1,3	20
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	4,67
	Итого	540	18,01	18,30	94,76	618,48	12,20	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-93,75	544-680		

2й-завтрак

п/т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0	5
389/2017М	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	с	12-18 лет	
1	2									

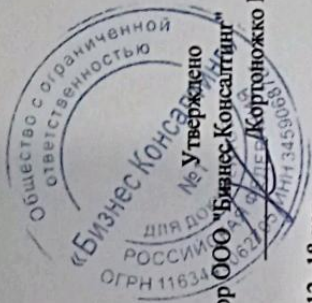
неделя 2/ день 7

завтрак

209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	1,90		21
289/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56	7,12		47
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,00		5,67
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0,00		10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,16		16
	Итого	560	23,26	22,7	79,42	615,48	10,177		99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0		5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3		12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3		17,00



Согласовано:
 директор «Торгунская СШ»
 Торгунская СШ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	всс блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		У 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2							

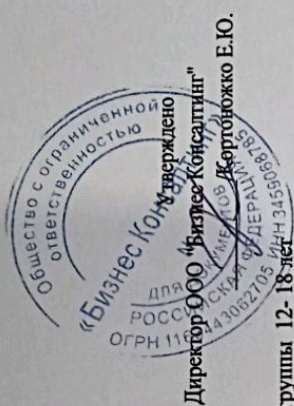
неделя 2/ день 8

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	1,46	19
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,00	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,67
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	85,3	15
	Итого	600	20,972	24,506	78,204	610,62	86,76	99,67

2й-завтрак

п/т.	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано: Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У		с	с	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 9

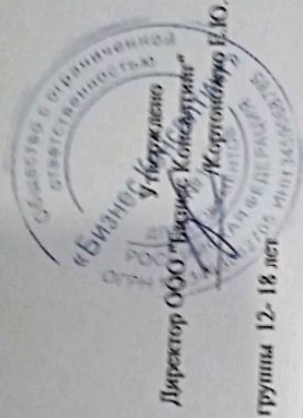
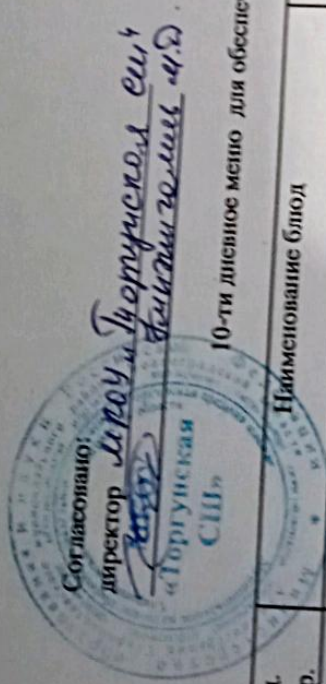
завтрак

133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	7,64	19
265/2017м	плов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	0,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,67
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	0,04	15
	Итого	660,0	24,8	19,9	102,3	690,7	7,9	99,67
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

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

2й-завтрак

п/т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У		12-18 лет	12-18 лет	
1	2								

неделя 2/ день 10

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5	18
229/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	0,92	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6	13	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0,00	5
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	1,3	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	4,67
	Итого	640	25,046	24,018	90,52	694,56	32,72	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2й-завтрак

п.т.	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00
	Всего за 10 дней	5 950,00	216,03	216,33	912,97	6 499,53	212,24	
завтрак	Средний суточный рацион	595	21,60	21,63	91,30	649,95	21,22	

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------

2 завтрак	Всего за 10 дней	2 292,00	26,60	27,90	399,20	1 955,20	85,30	
	Средний суточный рацион	229,2	2,66	2,79	39,92	195,52	8,53	