

Согласовано:

директор \_\_\_\_\_

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ



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. Сухих 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 нормы 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 макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

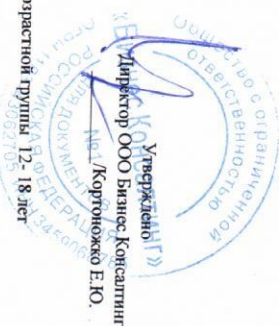
Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

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

| № реч.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г |           |           |  | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет | цена<br>руб |
|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|--|----------------------------------------|-------------|
|                    |                    |                        | Б                  | Ж         | У         |  |                                        |             |
| 1                  | 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет          | 12-18 лет | 12-18 лет |  | 12-18 лет                              |             |

Завтрак

|              |                                                  |     |       |       |       |        |       |
|--------------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 250 | 9,77  | 12,83 | 38,25 | 307,55 | 34    |
| л.т          | кондитерское изделие                             | 30  | 4,83  | 4,96  | 13,11 | 116,40 | 25,67 |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                   | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5     |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                            | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 54-4гн/2022н | чай с молоком                                    | 200 | 1,6   | 1,1   | 12,55 | 66,62  | 15    |
|              | Итого                                            | 620 | 19,75 | 19,69 | 93,04 | 631,09 | 99,67 |



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Королёв Е.Ю.

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

| № рел.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Б<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/<br>Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | Энергет. ценность<br>ккал 12-18 лет | цена<br>руб |
|--------------------|--------------------|------------------------|----------------|------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| 1                  | 2                  |                        |                |                                    |             |                                     |             |

Завтрак

|             |                                        |        |       |       |       |        |       |
|-------------|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 47/2017     | капуста квашеная с растительным маслом | 100    | 1,70  | 5,00  | 8,45  | 85,70  | 20    |
| 246/2017м   | гуляш из отварного мяса говядина       | 100,00 | 11,90 | 14,40 | 7,89  | 208,76 | 45,67 |
| 203/2017м   | макаронны отварные с маслом            | 180    | 6,48  | 5,88  | 39,35 | 236,16 | 19    |
| 701/2010м   | хлеб пшеничный                         | 40     | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5     |
| 54-1м/2022н | компот из смеси сухофруктов            | 200    | 0,5   | 0     | 19,8  | 81     | 10    |
| Итого       |                                        | 620    | 23,73 | 25,68 | 94,82 | 705,14 | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

| № рещ. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г |             |             |  | Энергет. ценность ккал 12-18 лет | цена руб |
|-----------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|--|----------------------------------|----------|
|                 |                    |                     | Б 12-18 лет        | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет |  |                                  |          |
| 1               | 2                  |                     |                    |             |             |  |                                  |          |

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

|               |                                     |       |      |      |       |        |       |
|---------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| 101/2004г     | искра кабанковая консервированная   | 100   | 2,73 | 4,7  | 14,54 | 111    | 20    |
| ТТК 77-6/2023 | котлеты мясокрупные из п/ф          | 100   | 9,30 | 6,10 | 5,90  | 116,00 | 39,67 |
| 171/2017м     | каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180   | 8,3  | 7,56 | 42    | 269,24 | 20    |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                      | 40    | 3,15 | 0,40 | 19,33 | 93,52  | 5     |
| 54-45тн/2022м | чай каркаде                         | 200   | 0,16 | 0,08 | 7,18  | 30,08  | 15    |
|               | Итого                               | 620,0 | 23,6 | 18,8 | 89,0  | 619,8  | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Корпорежко Е.Ю.

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

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г |          | Энергет. ценность<br>ккал<br>7-11 лет | цена<br>руб |
|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------|---------------------------------------|-------------|
|                   |                    |                       | Б                  | Ж        | У                                     |             |
| 1                 | 2                  | 7-11 лет              | 7-11 лет           | 7-11 лет | 7-11 лет                              |             |

Завтрак

|               |                                                 |     |      |      |       |        |       |
|---------------|-------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|
| 182/2017м     | каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом | 200 | 7,71 | 7,90 | 28,70 | 216,74 | 35,67 |
| 209/2017м     | яйцо вареное вкрутую                            | 40  | 5,08 | 4,60 | 0,28  | 63,00  | 20    |
| 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)                           | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                  | 30  | 2,36 | 0,30 | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 54-23тн/2022м | кофейный напиток с молоком                      | 200 | 3,8  | 2,9  | 11,3  | 86,5   | 19    |
| Итого         |                                                 | 570 | 19,4 | 16,1 | 65,1  | 483,4  | 99,67 |



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Королюжко Е.Ю.

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

| № рел.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------|-------------|
|                    |                   |                        | Б                  | Ж         | У         |                           |             |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет              | 12-18 лет          | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 |             |

Завтрак

|              |                             |       |       |       |       |        |       |
|--------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 77-9/2022м   | пельмени со сметаной 170/30 | 200   | 16,80 | 18,60 | 39,30 | 391,80 | 59,67 |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)       | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный              | 50    | 3,94  | 0,50  | 24,16 | 116,90 | 5     |
| 54-3гм/2022г | чай с сахаром и лимоном     | 200   | 0,3   | 0     | 10,58 | 43,52  | 15    |
|              | Итого                       | 550,0 | 21,4  | 19,5  | 83,8  | 599,2  | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
группы компаний  
РОССИЯ  
№1  
для документов  
ИЗДАНИЕ  
ИМПРЕССИЯ

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

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|-------------------|--------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------|-------------|
|                   |                    |                        | Б                  | Ж         | У         |                           |             |
| 1                 | 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет          | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 |             |

Завтрак

|              |                                          |     |       |       |       |        |       |
|--------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 181/2017м    | каша молочная жидкая пшеничная, с маслом | 250 | 9,75  | 11,97 | 40,97 | 310,61 | 37    |
| 3/2017м      | бутерброд с сыром 40/5/15                | 60  | 6,69  | 8,38  | 19,38 | 180,27 | 27,67 |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                    | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 54-4тн/2022н | чай с молоком                            | 200 | 1,6   | 1,1   | 12,35 | 66,62  | 15    |
|              | Итого                                    | 610 | 18,44 | 21,85 | 82,7  | 604,50 | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

| № п/п<br>по сбор | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/705 ккал |           |           |  | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет | цена<br>руб |
|------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|-----------|-----------|--|----------------------------------------|-------------|
|                  |                    |                        | Б                         | Ж         | У         |  |                                        |             |
| 1                | 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет |  |                                        |             |

Завтрак

|              |                                        |     |       |       |        |        |       |
|--------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| 47/2017м     | капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1,70  | 5,00  | 8,45   | 85,70  | 20    |
| 29/12017м    | шлов из птицы                          | 230 | 19,42 | 15,04 | 32,96  | 344,88 | 64,67 |
| 54-1хм/2022н | компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,5   | 0     | 19,8   | 81     | 10    |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33  | 93,52  | 5     |
|              | Итого                                  | 570 | 24,77 | 20,44 | 80,544 | 605,1  | 99,67 |



Сотласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

| № реч.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/ |           | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|------------------------|-------------------|-----------|---------------------------|-------------|
|                    |                   |                        | Б                 | Ж         |                           |             |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет              | 12-18 лет         | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет   |

Неделя 2/ день 8 Среда  
Завтрак

|                |                                       |     |       |       |       |        |       |
|----------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 52/2017м       | свежая отварная с растительным маслом | 100 | 1,48  | 6,01  | 8,26  | 92,8   | 20    |
| ТТК 77-2/2022н | котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20 | 120 | 16,43 | 10,50 | 17,28 | 236,02 | 40,67 |
| 332/2017м      | каша рассыпчатая гречневая с маслом   | 180 | 8,3   | 7,56  | 42    | 269,24 | 19    |
| 171/2017м      | хлеб пшеничный                        | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5     |
| 701/2017м      | чай каркаде                           | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 15    |
| 54-45н/2022н   | Итого                                 | 640 | 29,52 | 24,55 | 94,05 | 721,66 | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» /Короножко Е.Ю.

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

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Б<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г<br>Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | Энергет. ценность<br>ккал 12-18 лет | цена<br>руб |
|-------------------|--------------------|------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| 1                 | 2                  |                        |                |                                   |             |                                     |             |

Завтрак

|                |                                          |     |      |       |       |        |       |
|----------------|------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|
| ТТК 77-11/2023 | вареники с картофелем со сметаной 170/30 | 200 | 8,99 | 11,89 | 47,10 | 331,37 | 55,67 |
| 338/2017м      | фрукт свежий (яблоко)                    | 100 | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м      | хлеб пшеничный                           | 50  | 3,94 | 0,50  | 24,16 | 116,90 | 5     |
| 382/2017м      | какао с молоком                          | 200 | 4,07 | 2,5   | 17,56 | 109    | 19    |
|                | Итого                                    | 550 | 17,4 | 15,3  | 98,6  | 604,3  | 99,67 |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Королюшко Е.Ю.

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

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Б<br>12-18 лет | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет | цена<br>руб |
|-------------------|--------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------------------|-------------|
| 1                 | 2                  |                        |                |                |                |                                        |             |

Завтрак

|                 |                                                                                  |          |         |        |            |          |       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|------------|----------|-------|
| 131/2017м       | овощи консервированные (зеленый горошек)                                         | 100      | 2,83    | 0,16   | 5,80       | 36,83    | 20    |
| ТТК 77-5/54-3с/ |                                                                                  |          |         |        |            |          |       |
| 2022м           | тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20                                          | 120      | 10,58   | 14,3   | 3,44       | 185,02   | 40,67 |
| 203/2017м       | макаронны отварные с маслом                                                      | 180      | 6,48    | 5,88   | 39,35      | 236,16   | 19    |
| 54-1м/2022м     | компот из сухофруктов                                                            | 200      | 0,5     | 0      | 19,8       | 81       | 15    |
| 701/2017м       | хлеб пшеничный                                                                   | 40       | 3,15    | 0,40   | 19,33      | 93,52    | 5     |
|                 | Итого                                                                            | 640      | 23,54   | 20,74  | 87,72      | 632,53   | 99,67 |
|                 | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                                           | 550      | 18,22,5 | 18,23  | 76,6,95,75 | 544-680  |       |
|                 | Всего за 10 дней                                                                 | 5 620,00 | 206,03  | 189,48 | 815,59     | 5 809,85 |       |
|                 | Среднее показание за завтрак                                                     | 562      | 20,60   | 18,95  | 81,56      | 580,99   |       |
|                 | Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20 в %                                            |          | 22,89   | 20,60  | 21,29      | 21,36    |       |
|                 | Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020 |          | 90,00   | 92,00  | 383,00     | 2720,00  |       |
|                 | Распределение ЭЦ                                                                 |          |         |        |            |          |       |
|                 | Завтрак                                                                          |          |         | 21,36  | 20-25%     |          |       |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908502

Владелец Кадырбулатова Бибигуль Есенгалиевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025