



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием (завтрак) школьников возрастной группы 12-18 лет (10-ти дневное)

Сборник рецептур 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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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 Ирина Владимировна Мундашева

подпись И.В. Мундашева расшифровка И.В. Мундашева

" 22 " 08 " Август - 1 2025г.

«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»

Директор ООО «Комбинат питания» И.А. Мундашева

подпись И.А. Мундашева расшифровка И.А. Мундашева

" " " " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	День 1					
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,77	12,83	44,25	331,55
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	620	19,75	19,69	99,04	655,09
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:

Директор *Ирина Викторовна Сидорова*

подпись *И.В. Сидорова* расшифровка *И.В. Сидорова*

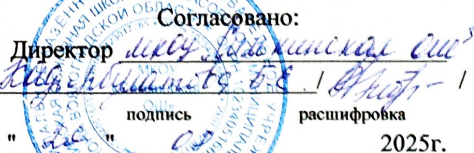
" 20 " 2025г.

Директор *Ирина Викторовна Сидорова*

подпись *И.В. Сидорова* расшифровка *И.В. Сидорова*

" 20 " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 2						
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	620	23,43	25,68	85,41	666,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



День 3
икра кабачковая консервированная
котлеты мяскокапустные п/ф высокой степени готовности
каша рассыпчатая гречневая с маслом
хлеб пшеничный
сок фруктовый
Итого
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

Согласовано:

Директор  1 

подпись расшифровка

" " 2025г.



Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания"  А.Мундашева/

подпись расшифровка

" " 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 4						
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200	13,84	15,21	48,07	384,57
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	540	20,6	18,7	93,2	625,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:

Директор

И.И. Мундашева

подпись

расшифровка

2025г.



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

И.А. Мундашева

подпись

расшифровка

2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 5						
77-9/2022м	пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	39,30	391,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	540,0	20,7	19,4	79,0	575,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Директор

ПОД

расшифровка

2025г.



Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания"

ДОКУМЕНТ
ПОДПИСЬ

расшифровка

2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	День 6					
182/2022м	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	11,97	40,97	310,61
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62
	Итого	650	21,59	22,25	102,03	698,02
	Норма завтрак по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор М.А. Мундашева
 подпись _____ расшифровка _____
 " " 2025г.

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания" М.А. Мундашева
 подпись _____ расшифровка _____
 " " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 7						
47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	570	24,47	20,44	71,124	566,42
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор МБОУ "Школа-паласовского района"
Ирина Викторовна
 подпись расшифровка
 " 20 " 08 2025г.

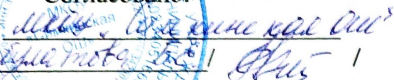
Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
И.А.Мундашева
 подпись расшифровка
 " 20 " 08 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
52/2017м	День 8 свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
ТТК 77-2/2022н 332/2017м	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	100/20	16,43	10,50	17,28	236,02
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 с. Белье - 1"
 подпись _____ расшифровка _____
 " " 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания" Н.А.Мундашева/
 подпись _____ расшифровка _____
 " " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 9						
77-11/2022н	вареники с картофелем и сметаной 200/20	220	13,08	14,37	45,40	363,21
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	550	19,0	17,8	86,1	581,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор 
 подпись _____ расшифровка _____
 " _____ " _____ 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /Н.А.Мундашева/
 подпись _____ расшифровка _____
 " _____ " _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
День 10						
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83
77-5/332/ 2017м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	640	23,54	20,74	87,72	632,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Всего за 10 дней	5 970,00	226,90	208,15	897,12	6 392,72
	Средний суточный рацион	597	22,69	20,82	89,71	639,27

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

550

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