



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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин 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".

Служба

Утверждено:
Директор ООО "Конб
г. Красноярск ИА Мухом

состоянием горячим питанием (завтрак) обучающимся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Знак

Норма заплата по СанПин 20%-25% ± 5%



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб	вес блюда		Питательные 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	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	Неделя 1/день 2														

Завтрак

47/2017	капуста квашеная с растительным маслом		60	100		1,02	1,7		3	5	5,07	8,45	51,42	85,7
246/2017м	тушеное мясо говядины		100,00	100,00		11,90	11,90		14,40	14,40	7,89	7,89	208,76	208,76
203/2017м	макаронные изделия с маслом		150	180		5,40	6,48		4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный		30	40		2,36	3,15		0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-2тн/2022г	чай с сахаром		200	200		0,2	0,2		0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого		124,32	540	620		20,88	23,43		22,60	25,68	71,11	85,40	569,44	666,46
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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность 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 3.

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная		60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
ТТК 77-6/2023	котлеты мясные тушеные п/ф высокой степени готовности		100	100	9,3	9,30	6,10	6,10	5,90	5,90	116,00	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом		150	180	6,92	8,3	6,3	7,56	35	42	224,38	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
707/2004	сок фруктовый		180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,7	17,7	80,3	80,3
	Итого	124,32	520,0	600,0	21,1	24,4	15,7	19,0	82,3	99,5	557,8	670,1
Норма завтрака по СанПит. 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 "Комбинат питания"
М.А. Мухоманова



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Стоимость, руб.	вес блюда		Питательные вещества/г				Энергет. ценность	
			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									

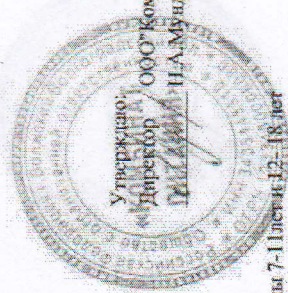
Неделя I/ день 4

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком		170	200	11,77	13,84	12,93	15,21	40,86	48,07	326,89	384,57
338/2017м	сгущенным		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2017м	фрукт свежий (яблоко)		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
379/2017	хлеб пшеничный		200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Кофейный напиток с молоком		500	540	17,7	20,6	16,3	18,7	81,6	93,2	544,6	625,7
	Итого	124,32										
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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 _____
01.09.2015



Утверждено:
Директор _____
01.09.2015
И.А. Мухоманова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Стоимость рациона руб.	всего блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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
1	2									

Неделя 1/день 5

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной		200,00	200,00	16,80	16,80	18,60	18,60	35,30	35,30	375,80	375,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-3тв/2022д	чай с сахаром и лимоном		200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	124,32	530,0	540,0	19,9	20,7	19,3	19,4	70,7	75,0	536,5	559,8
	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 "Комбинат питания"
Н.А. Мундасова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Пятница 2/день 6

Завтрак

18/1/2017м	каша молочная жидкая кашеобразная с маслом и сахаром		200	250	7,08	9,75	10,80	11,97	37,10	40,97	272,80	310,61
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15		60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-7м/2022н	чай с молоком		200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
	Итого	124,32	590	650	18,13	21,59	20,98	22,25	93,83	102,03	636,83	698,02
	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	76,6-93,75	470-587,5	544-680



Утверждено:
Директор ООО "Комбинат питания"
И.А. Муданова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Стоимость, руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	7-11 лет	12-18 лет	Ж	7-11 лет	12-18 лет
1	2								У	ккал

Понедельник 2/ день 7

Завтрак

472017	капуста квашеная с растительным маслом		60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	51,42	85,7
291/2017м	плов из птицы		200,00	230,00	18,54	19,42	22,50	15,04	28,66	32,96	391,30	344,88
54-2м/2022н	чай с сахаром		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	124,32	40	40	3,15	3,15	0,40	0,40	19,33	19,33	93,52	93,52
	Итого		500	570	22,91	24,47	25,9	20,44	63,44	71,12	578,56	566,42
	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



Сотласовано
Директор *01.09.2025*



«Утверждено»
Директор ООО «Комбинат питания»
Н.А. Мундашева

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	Стоимость, руб	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			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 8

Завтрак

52/2017м	свежая отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
ТТК 77-2/2022г	котлеты куриные п/ф. высокой степени		120	120	16,43	16,43	10,50	10,50	17,28	17,28	236,02	236,02
332/2017м	готовности, с соусом		150		4,5		5,6		26,6		173,7	
127/2017м	картофель отварной в молоке			180		8,3		7,56		42		269,24
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
701/2017м	хлеб пшеничный		200		0,50		0,00		19,80		81,00	
54-1хв/2022г	Компот из сухофруктов		200	200		0,16		0,08		7,18		30,08
54-45гм/2022г	чай каркаде		560	640	24,67	29,52	20	24,55	83,61	94,05	616,54	721,66
	Итого	124,32										
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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

01.09.2015

СШ



«Универсал»
Директор ООО «Комбинат питания»
Н.А. Мушашева

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			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 9

Завтрак

тик 77-11/2023	вареники с картошкой со сметаной		200	220	11,77	13,08	12,93	14,37	40,86	45,40	326,89	363,21
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный		30	30	2,36	2,36	0,30	0,30	14,97	14,97	70,14	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком		200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	124,32	530	550	17,7	19,0	16,3	17,8	81,6	86,1	544,6	581,0
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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 _____



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
Н.А.Муцашова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб	вс. блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность	
			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				Б	Ж	У				ккал	

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)		60	100	1,70	2,83	0,10	0,16	3,50	5,80	22,10	36,83
77-5/332/2017м	тефтели из п.ф с соусом сметанным 100/20		120	120	10,58	10,58	14,3	14,3	3,44	3,44	185,02	185,02
203/2017м	макаронны отварные с маслом		150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2017м	хлеб пшеничный		40	40	3,15	3,15	0,40	0,40	19,33	19,33	93,52	93,52
	Итого	124,32	570	640	21,33	23,54	19,70	20,74	78,87	87,72	578,44	632,53
	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		5 400,00	5 970,00	201,30	226,90	193,84	208,15	792,82	893,11	5 704,73	6 376,72
	Средний суточный рацион		540	597	20,13	22,69	19,38	20,82	79,28	89,31	570,47	637,67

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