



**Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников
возрастной группы 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 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 макроэлементов.

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



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

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

неделя I/ день I

завтрак							
54-16к/2022н	каша молочная Дружба	180	8,1	8,82	34,32	249,06	31
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	590	17,21	11,79	109,59	628,95	96,10

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

Согласовано
директор:

0. 10. 2024
10. 10. 2024



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

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

неделя 1/ день 2

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

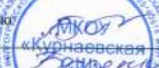


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 1/ день 3

завтрак							
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком сгущенным	200	16,69	16,61	46,92	404,6	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	550	21,27	25,22	88,79	667,52	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано
директор

19.08.2024

Муниципальное бюджетное учреждение
«Курчатовская средняя общеобразовательная школа №1»
Муниципального района «Солонихинский район» Волгоградской области

Утверждено
Директор ООО «Питание»
Луговая Н.А.
№1

Муниципальное бюджетное учреждение
«Курчатовская средняя общеобразовательная школа №1»
Муниципального района «Солонихинский район» Волгоградской области

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 12-18 лет	Цена руб
			Б	Ж	У			

неделя 1/ день 4

завтрак								
77-5/54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	37	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15	
	Итого	600	21,78	24,37	77	616,64	96,10	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Составлено:
директор



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
Луисва Н.А.

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 12-18 лет	Цена руб
			Б	Ж	У		

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	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	Итого	640	23,412	25,516	100,834	724,16	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



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 12-18 лет	Цена руб
			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	

неделя 2/ день 6

завтрак							
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
	Итого	540	18,01	18,3	94,76	618,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Лукина Н.А.

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 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

неделя 2/ день 7

завтрак							
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
289/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56	45
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	10
54-3ги/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560	23,26	22,7	79,42	615,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано
директор



19.10.2017

10-го учебного меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО «Питание»
Луциса Н.А.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 8

завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	216	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	20,972	24,506	78,204	610,62	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

«КУДОВСКИЙ»
ООО

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

Утверждено:
Директор ООО "Питание"

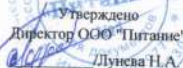
Дулева Н.А.

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

неделя 2/ день 9

завтрак							
133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	16
265/2017м	плов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	15
Итого		660	24,81	19,85	102,28	690,68	96,1
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

0.
19.



неделя 2/ день 10

Норма завтрака по СанПин 20%, 25% + 50%

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00	2720,00
				Норма	
	Завтрак		23,90	20-25%	