



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московских С.С.

**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. Лапиной. - 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.



Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
Москвичи С.С.

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

| № реп.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Питательные вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>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 1

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:



Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
Московский С.С.

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           |           | Энергет. ценность<br>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 2

|                |                                        |            |              |              |              |               |  |              |
|----------------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--------------|
| <b>завтрак</b> |                                        |            |              |              |              |               |  |              |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                           | <b>570</b> | <b>20,26</b> | <b>20,06</b> | <b>91,57</b> | <b>632,44</b> |  | <b>96,10</b> |
|                | 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.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>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

|                |                                          |            |              |              |              |               |              |
|----------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>завтрак</b> |                                          |            |              |              |              |               |              |
| 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/2022г   | чай с сахаром и лимоном                  | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 16           |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>550</b> | <b>21,27</b> | <b>25,22</b> | <b>88,79</b> | <b>667,52</b> | <b>96,10</b> |
|                | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 550        | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680       |              |



Согласовано:  
директор

МКОУ  
«Курицкая  
СШ»

*В. В. Боссе*

Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
Московкин С.С.

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

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

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 |       |

Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.

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

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

неделя I/ 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      | макаронны 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 |       |



Согласовано:  
директор

МКОУ

«Курнаевская

СШ»

Д.А. Мосеев



Утверждено

Директор ООО «Питание»

Московкин С.С.

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                      | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |            | 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 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"  
Московкин С.С.

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

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

неделя 2/ день 7

|                |                                        |            |              |             |              |               |              |
|----------------|----------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>завтрак</b> |                                        |            |              |             |              |               |              |
| 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           |
| 54-3гив/2022н  | чай с сахаром и лимоном                | 200        | 0,3          | 0           | 10,58        | 43,52         | 16           |
|                | <b>Итого</b>                           | <b>560</b> | <b>23,26</b> | <b>22,7</b> | <b>79,42</b> | <b>615,48</b> | <b>96,10</b> |
|                | 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"  
Московкин С.С.

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

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

неделя 2/ день 8

|                |                                              |            |               |               |               |               |             |
|----------------|----------------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>завтрак</b> |                                              |            |               |               |               |               |             |
| 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          |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>600</b> | <b>20,972</b> | <b>24,506</b> | <b>78,204</b> | <b>610,62</b> | <b>96,1</b> |
|                | 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"  
Московкин С.С.

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

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

неделя 2/ день 9

|                                        |                                                        |     |         |       |            |         |      |  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|------|--|
| завтрак                                |                                                        |     |         |       |            |         |      |  |
| 133/2017м                              | консервированные овощи, закусовые, 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 |      |  |



Утверждено  
директор ООО "Питание"  
С.С. Сковкин

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

| неделя 2/ день 10 |                                        |      |         |        |            |         |       |
|-------------------|----------------------------------------|------|---------|--------|------------|---------|-------|
| завтрак           |                                        |      |         |        |            |         |       |
| 70/71/2017м       | овощи по сезону в нарезке (помидор)    | 100  | 1,1     | 0,2    | 2,8        | 22      | 15    |
| 229/2017м         | рыба тушеная с овощами                 | 100  | 14,11   | 9,88   | 7,5        | 175,36  | 37    |
| 125/2017м         | картофель отварной с маслом            | 180  | 3,56    | 9,54   | 25,06      | 210,6   | 20    |
| п т               | вафли                                  | 30   | 0,8     | 1      | 23,2       | 106,2   | 5     |
| 379/2017М         | кофейный напиток с молоком             | 200  | 3,166   | 2,678  | 15,94      | 100,6   | 15    |
| 701/2010м         | хлеб пшеничный                         | 30   | 2,31    | 0,72   | 16,02      | 79,8    | 4,1   |
|                   | Итого                                  | 640  | 25,046  | 24,018 | 90,52      | 694,56  | 96,10 |
|                   | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550  | 18-22,5 | 18-23  | 76,6-95,75 | 544-680 |       |
|                   | Всего за 10 дней                       | 5950 | 216,03  | 216,33 | 912,968    | 6499,53 |       |
|                   | Средний суточный рацион                | 595  | 21,603  | 21,633 | 91,2968    | 649,953 |       |

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