

Согласовано:
Директор МКОУ АЦУ ДТ
Евф-Гавришова Е.В.

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников возрастной группы 12 лет и старше

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 при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания в теплопригодных российских продуктах питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Среднестатистические 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 макронутриентов.

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

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московская область/

Согласовано: МКОУ "СШ № 1"
 Директор Свиридовская С.А.
03.02.2025



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

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,47	23,12	139,5	54-7с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом	100/20	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н 332/2017м	40,67
Каша рассыпчатая гречневая	180	6,1	9,96	43,2	286,84	171/2017м	14
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	701/2017 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	930	30,34	26,45	130,27	873,51		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано: МКОУ «СД 211»
 Директор Евгений Викторович
08.02.2025



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

Неделя I/ день 2

Обед

Овощи по сезону в нарезке(помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	70/71/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	16
Гуляш из отварного мяса говядина	100	11,9	14,4	7,89	208,76	246/2017м	42,67
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1кн/2022н	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	3
Итого	930	30,07	27,66	121,64	860,31		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:
 директор МКОУ. СЦ №11
Шиф-Технологический
03.02.2025

Общество с ограниченной ответственностью
 «Питание»
 Российская Федерация г. Волгоград
 Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 /Московкин С.С.

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

Неделя I/ день 3

Обед

Консервы закусовые (Икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Суп картофельный с крупной (пшено)	250	1,98	5,21	12,11	93,57	101/2017м	16
Котлеты мяскопустные п/ф	100	9,3	6,1	5,9	116	ТТК 77-6/2023	40,67
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	6,1	9,96	43,2	286,84	171/2017м	14
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	920	26,89	27,02	128,15	857,41		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано: МКОУ «СШ №14»
 Директор Ищев / Сидорова

08.08.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Ищев / Сидорова / Московкин С.С.

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

Обед

Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	250/10	3,32	9,14	13,03	147,66	54-17с/2022н	17
Жаркое по домашнему с птицей	250	20,41	18,75	48,64	444,95	54-28м/2022н	50,67
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	900	33,74	29,2	124,47	900,64		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:
 директор
Иванов Иван Иванович
 03.02.2025



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	
		б	ж	у	ккал		
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	Цена руб

Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-3с/2022н	17
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	40,67
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010м	4
Итого	940	29,99	31,16	128,23	918,39		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:
Директор

МКОУ "СЦЧ 11"
Шиф - 1
03.02.2025

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московский С.С.



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

Неделя 2/ день 6

Обед

Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	5,75	16,05	132,87	54-25с/2022н	16
Рагу с птицей	250	17,93	19,24	38,31	398,12	289/2017м	54,67
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	890	30,38	32,03	111,6	859,77		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано: МКОУ СШ №11
 директор Синица Людмила С.А.
03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московский С.С.

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

Неделя 2/ день 7

Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	70/71/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,47	23,12	139,5	54-7с/2022н	16
Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	291/2017м	55,67
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	4
Итого	820	31,34	26,97	98,59	755,45		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:
директор

03.02.2025

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

Неделя 2/ день 8

Обед

Консервы закусочные (Икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	16
Рыба тушеная с овощами	100	10,07	9,35	15,98	188,35	229/2017м	40,67
Картофель в молоке	180	5,4	6,71	31,91	208	127/2017м	17
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	3
Итого	930	28,79	27,98	133	901,41		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано:
Директор

МКОУ. СШ №11
Синд-Генеральный
03.02.2025

Утверждено
Директор ООО "Питание"

Московкин С.С.



Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет		
Неделя 2/ день 9	2					1	

Обед

Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-3с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н 332/2017м	39,67
Каша рассыпчатая гречневая	180	6,1	9,96	43,2	286,84	171/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,3	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010м	4
Всего	930	27,5	34,03	133,77	955,71		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Согласовано: МКОУ "БШ №1"
 Директор Сити-Генеральный С.С.
03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание" Московский С.С.

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

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	250/10	3,32	9,14	13,03	147,66	54-17с/2022м	17
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	39,67
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	9,72	8,2	48,07	305	171/2017м	12
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м	10
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010м	3
Итого	930	33,85	31,53	116,78	890,34		99,67
Всего за 10 Дней							
Средний суточный рацион	912	30,289	29,403	122,65	877,294		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		