



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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. Тугельяна. - 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., Тугельян 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
 директор ООО "Питание"
Сид / Дмитрий Сид
 03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
 03.02.2025

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающимися возрастной группы 12- 18 лет

№ рел. 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						

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	250	9,77	12,83	38,25	307,55	34
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	25,67
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4тн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	620	19,75	19,69	93,04	631,09	99,67

Согласовано:
 М. Ю. С. С. М. 14
 Директор ООО "Титаник"
 03.02.2025

Общество с ограниченной
 ответственностью
 "Титаник"
 Утверждено
 Директор ООО "Титаник"
 Московкин С.С.

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

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	19
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
	Итого	620	23,73	25,68	94,82	705,14	99,67

Согласовано
 директор МКОУ "СШ № 1"
Евг. Юрьевич Сидоров
08.02.2025



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 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мясосоковые из п/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017м	каша рисовая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45гм/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	620,0	23,6	18,8	89,0	619,8	99,67

Согласовано:
 директор ООО "Питание"
Смирнов Алексей
 03.02.2025

Общество с ограниченной
 ответственностью
 "Питание"
 для питания
 №1
 Утверждено
 директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.

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

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

Неделя I/ день 4 Четверг

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7.71	7.90	28.70	216.74	35.67
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.97	70.14	5
54-23тн/2022н	кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.5	19
	Итого	570	19.4	16.1	65.1	483.4	99.67

Согласовано: МКОФ СВМ и 14
 директор: Сидорова Е.А.
03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
 №1
 "Питание"
 Общество с ограниченной ответственностью
 Федерация г.Волгоград
 ОГРН 10400000301

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

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

Неделя I / день 5 Пятница

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	59,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	15
	Итого	550,0	21,4	19,5	83,8	599,2	99,67

Директор,

Aug - 1 minus sheet - 1
03.02.2025

Директор ООО "Титание"

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

Завтрак

18/20/17м	каша молочная жидкая пшеничная, с маслом	250	9,75	11,97	40,97	310,61	37
3/20/17м	бutterброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	27,67
3/38/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
Итого		610	18,44	21,85	82,7	604,50	99,67

Согласовано:
директор ООО "Титаник"
Смирнов Александр Сергеевич



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

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	15,04	32,96	344,88	64,67
54-1кв/2022г	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
Итого		570	24,77	20,44	80,544	605,1	99,67

Согласовано:
директор
Сурф. Ефимович

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

Утверждено
директор ООО "Питание"
Московский С.С.

№ рел. 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						

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ТТК 77-2/2022н							
332/2017м	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,67
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	19
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45гм/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66	99,67

Согласовано
директор
Игорь Сидоров
Сидоров И.С.

Общество с ограниченной ответственностью
«Питание»
Российская Федерация г. Волгоград
Утверждено
Директор ООО «Питание»
Игорь Сидоров
Игорь Сидоров

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

№ рел. 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 10 Пятница

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83	20
ТТК 77-5/54-3с/							
2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	19
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	640	23,54	20,74	87,72	632,53	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 620,00	206,03	189,48	815,59	5 809,85	
	Среднее показание за завтрак	562	20,60	18,95	81,56	580,99	
	Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		22,89	20,60	21,29	21,36	
	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			21,36	20-25%		