



Согласовано:
Директор *Ирина Владимировна Кортоножко*

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 бюджетаного 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. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64с.
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".

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 1/ День 1														
Завтрак														
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00		
399\2017м	блинчики с молоком стученным 50/20	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96		
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40		
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	50	3,12	3,90	0,40	0,50	19,28	24,10	93,44	116,80		
54-2н\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38		
	Итого	64,3	610	670	15,47	18,21	14,90	17,30	96,56	111,25	583,18	674,54		
	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	76-95,75	470-587,5	544-680		

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 1/ День 2														
Завтрак														
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	90	100	8,60	9,55	9,60	10,67	2,97	3,30	131,60	146,03		
171\2017м	каша пшеничная с маслом	15	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12		
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
54-3н\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	7,93	10,58	43,52	43,52		
	Итого	64,3	550,00	630,00	19,75	22,61	17,13	21,01	75,98	89,41	546,80	636,17		
	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	76-95,75	470-587,5	544-680		

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У			
1	2		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
Неделя 1/ День 3												
Завтрак												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	100/30	8,96	9,95	13,10	14,31	7,66	8,51	184,38	204,86
203\2017м	макароньы отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,56	196,8	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	580,00	660,00	17,98	20,49	19,23	21,82	74,62	83,75	539,41	608,05
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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У			
1	2		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
Неделя 1/ День 4												
Завтрак												
243\2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	30	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	6,64	171,03	171,03
54-3сс\2022н	макароньы отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
203\2017м	кондитерское изделие	11	30	30	3,92	3,92	1,42	1,42	9,23	9,23	65,38	65,38
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-2н\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	520	550	19,48	20,56	19,74	20,72	83,75	90,3	590,54	629,9
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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 1/ день 5														
Завтрак														
71\20\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10		
291\2017м	плов из птицы	43	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75		
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
	Итого	64,3	510	600	19,95	23,98	16,35	20,33	81,05	90,73	551,80	642,75		
	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 2/ день 6														
Завтрак														
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	250	6,8	8,5	10,2	12,75	29,8	37,25	238,2	297,75		
399\2017м	блинчики с молоком ступенным 50/20	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96		
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40		
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
54-2н\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38		
	Итого	64,3	620,0	670,0	15,2	16,9	16,0	18,5	91,7	99,1	572,7	632,3		
	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ День 7												
Завтрак												
52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
295\2017м	котлеты рубленые из кур	28	90	100	9,60	10,66	9,50	10,55	13,40	14,89	177,50	197,22
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	30	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97
54-3-н\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	64,3	530,00	610,00	20,76	24,08	19,73	24,45	79,76	91,75	579,37	682,95
	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ День 8												
Завтрак												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	100/30	8,96	9,95	13,10	14,31	7,66	8,51	184,38	204,86
203\2017	макаронь отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45-н\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	580	660	17,98	20,49	19,23	21,82	74,62	83,75	539,41	608,05
	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
			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	
Неделя 2/ день 9														
Завтрак														
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
259\2017м	Жаркое по домашнему	44	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27		
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
54-1хн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38		
Итого		64,3	510	600	21,82	26,95	22,45	29,18	59,35	67,534	526,85	656,3		
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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 10												
Завтрак												
131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
289\2017м	рагу с птицей	43	200	250	12,90	16,12	15,70	19,63	32,62	40,77	323,38	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
Итого		64,3	510	600	19,00	23,35	16,30	20,29	80,02	90,47	543,48	639,06
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			5 520,00	6 250,00	187,40	217,63	181,04	215,45	797,38	898,07	5 573,58	6 410,06
Средний суточный рацион			552	625	18,74	21,76	18,10	21,55	79,74	89,81	557,36	641,01
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