



27.06.2024  
 Согласовано:  
 директор И.Ю.В. Вергун



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
А.С.М.В.А.В. /Московская С.С.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием 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  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делфи плюс, 2017. - 544с.  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапкиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делфи принт, 2008. - 276с. Скуркин 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), и 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.

24.06.2024  
 Согласовано:

директор И.Ю.Велики Борзенская ОИ  
Волово №2



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"



10-ти дневное меню для обеспечением 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	Витамины (мг) с 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

неделя 1/ день 1

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	180	8,10	8,82	34,32	249,06	0,83	31
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>17,21</b>	<b>11,79</b>	<b>109,59</b>	<b>628,95</b>	<b>10,95</b>	<b>96,10</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----	---------	-------	------------	---------

2й-завтрак

п/т.	печенье топпеное молочно	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Москвиткин С.С.



Согласовано:  
 директор И.Ю. Волочева-Семикова  
 Волочева И.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением 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	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		У 12-18 лет	с 12-18 лет	

неделя 1/ день 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		У 12-18 лет	с 12-18 лет	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	22	0,34	14	
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	312,04	13	50	
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	111	0	12	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	106,4	0,00	5,1	
54-1хл/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	81	77,76	15	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,26</b>	<b>20,06</b>	<b>632,44</b>	<b>91,10</b>	<b>96,10</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	544-680			

2й-завтрак

п.т.	вафли	30	0,8	1	106,2	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	84,8	85,3	12
		230	1,8	1	191	85,3	17,00



17.06.2024

Согласовано:

директор М.Ю. Ветеховичева С.И.  
Ветехов А.Е.

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Ветехов А.Е. /Московкин С.С.

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

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

неделя 1/ день 3

завтрак	208/2017м	лапшевник с творогом и молоком стуженным	200	16,69	16,61	46,92	404,60	0,29	40
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20
	14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	15
	701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	5,1
	54-3гв/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,16	16
		Итого	550,0	21,3	25,2	88,8	667,5	7,9	96,10
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2й-завтрак

	п/т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0	5
	389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
			230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00



27.06.2020

Согласовано:

директор И.Ю.Ч. Верхневолжская СШ

А.А.Селева Ф.Е.

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 блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с 12-18 лет		

неделя I/ 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	0,92	37		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00	20		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	4,1		
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15		
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>21,78</b>	<b>24,37</b>	<b>77</b>	<b>616,64</b>	<b>10,96</b>	<b>96,10</b>		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680				

2й-завтрак

п.т.	печенье толеное молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5		
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12		
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00		



27.06.2024

Согласовано:  
 директор МКОУ "Ворхлеводненская Ш"  
А.С.Соловьев А.С.

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

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

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		с 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2								

неделя 1/ день 5

завтрак	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,92	40
	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	0,00	16
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,00	5,1
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	15
	<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>23,4</b>	<b>25,5</b>	<b>100,8</b>	<b>724,2</b>	<b>11,2</b>	<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2й-завтрак	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>43,2</b>	<b>191</b>	<b>85,3</b>	<b>17,00</b>



Согласовано:  
 27.06.2024  
 директор МБОУ «Верхоярменская СОШ»  
 Авдолова АЕ



Утверждено  
 Директор ООО «Питание»  
 /Московкин С.С.

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

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		с 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2								

неделя 2/ день 6

завтрак									
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36	0,79		32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11		20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00		20
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	1,3		20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00		4,1
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,01</b>	<b>18,30</b>	<b>94,76</b>	<b>618,48</b>	<b>12,20</b>		<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

2й-завтрак

	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0		5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3		12
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3		17,00

27.06.2024

Согласовано:

директор Школы дополнительного образования  
Тоболов Д.Е.



Утверждено  
Директор ООО "Питание"

Московкин С.С.

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	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		У 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2							

неделя 2/ день 7

завтрак								
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	1,90	20
289/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56	7,12	45
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,00	5,1
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0,00	10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,16	16
	Итого	560	23,26	22,7	79,42	615,48	10,177	96,10
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2й-завтрак

п.т.	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00





14.06.2011  
 согласовано:  
 директор И.Коч. Бергман-Вольфганг Ш  
А.А.Собова-А.Е.



Утверждено  
 Директор ООО "Питание" №1  
Московкин С.С.

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	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		У 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2							

**неделя 2/ день 8**

завтрак	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Цена руб
70/71/2017м	100	0,8	0,1	1,7	10	1,46	16
77-3/331/2017м	120	9,372	14,736	12,744	216	0,00	40
171/2017м	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,00	20
701/2010м	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
54-2гн/2022г	200	0,2	0	10,38	42,32	85,3	15
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,972</b>	<b>24,506</b>	<b>78,204</b>	<b>610,62</b>	<b>86,76</b>	<b>96,1</b>

2й-завтрак	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Цена руб
п/т.	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
389/2017м	200	1	0	20	84,8	85,3	12
	230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.



Согласовано:  
директор *М.Ю.С. Верхневоронежская СИ*  
*А.Б.С.А. А.Б.С.*

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	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		с 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2								

неделя 2/ день 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		с 12-18 лет	с 12-18 лет	
<b>завтрак</b>									
133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	7,64	16	
265/2017м	шлов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	0,00	40	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1	
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	0,04	15	
	<b>Итого</b>	<b>660,0</b>	<b>24,8</b>	<b>19,9</b>	<b>102,3</b>	<b>690,7</b>	<b>7,9</b>	<b>96,1</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		с 12-18 лет	с 12-18 лет	
<b>2й-завтрак</b>									
	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0	5	
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,8</b>	<b>4,3</b>	<b>36</b>	<b>193,8</b>	<b>85,3</b>	<b>17,00</b>	



Согласовано:  
 24.06.2014  
 директор Моч. Вера Ивановна  
Волова А.Е.



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 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У		С	12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 10

завтрак									
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5	15	
229/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	0,92	37	
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6	13	20	
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0,00	5	
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	1,3	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	4,1	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,046</b>	<b>24,018</b>	<b>90,52</b>	<b>694,56</b>	<b>32,72</b>	<b>96,10</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5	
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12	
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00	
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 950,00</b>	<b>216,03</b>	<b>216,33</b>	<b>912,97</b>	<b>6 499,53</b>	<b>212,24</b>		
завтрак	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>595</b>	<b>21,60</b>	<b>21,63</b>	<b>91,30</b>	<b>649,95</b>	<b>21,22</b>		

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

2завтрак	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>2 292,00</b>	<b>26,60</b>	<b>27,90</b>	<b>399,20</b>	<b>1 955,20</b>	<b>853,00</b>		
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>229,2</b>	<b>2,66</b>	<b>2,79</b>	<b>39,92</b>	<b>195,52</b>	<b>85,30</b>		