



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Коргоножко Е.Ю.

*[Handwritten signature]*



Согласовано:  
директор *[Handwritten signature]*

### Перспективное 10-ти дневное меню ОБЗ для обеспечения 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. 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. Скурхин 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 №9

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 *Иванов*



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		Выходны (мл) с	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
1	2								

**неделя I/ день 1**

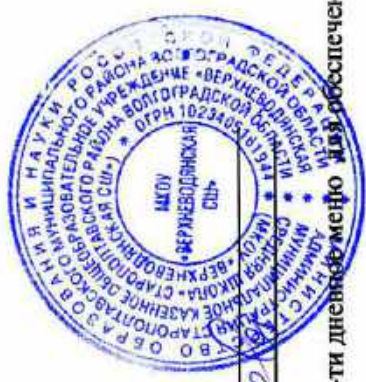
завтрак	каша молочная Дружба	180	8,10	8,82	34,32	249,06	0,83	31
	блинчики со стуженным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08	25
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	5,1
	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>17,21</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	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5
	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00







Согласовано:  
директор *А.В. Селевко*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность, ккал		Витамин (мг)	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**неделя 1/ день 3**

завтрак	208/2017м	лапшевник с творогом и молоком сгущенным	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
	54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,16	16
		<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,3</b>	<b>25,2</b>	<b>88,8</b>	<b>667,5</b>	<b>7,9</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









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

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

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	
	Итого	540	18,01	18,30	94,76	618,48	12,20	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	





Согласовано:  
директор

*[Handwritten signature]*



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

неделя 2/ день 7

завтрак	№ рсч.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	с 12-18 лет			
209/2017м		яйцо варенос	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		
54-3тн/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.	№ рсч.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	с 12-18 лет			
389/2017м		печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5		
		сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12		
		Итого	228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00		





Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Директор ООО «Витанне»  
\_\_\_\_\_

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	
1	2							

**неделя 2/ день 8**

завтрак								
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	1,46	16
77-3/331/2017м	колбасы домашние из птицы с соусом сметанным с майонезом	120	9,372	14,736	12,744	216	0,00	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	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								
п/т.	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1	0	20	84,8	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано:  
директор



Директор ООО «Витатанис»  
Кортоножко Е.Ю.  
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	Витамины (мг)	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

неделя 2/ день 9

завтрак	консервированные овощи. закусовые, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	7,64	16
133/2017м								
265/2017м	плов 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
	Итого	660,0	24,8	19,9	102,3	690,7	7,9	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

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





Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Директор ООО "Питание"  
Моргоножко Е.Ю.

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

**неделя 2/ день 10**

завтрак	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5	15
7071/2017м								
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	печенье топленое молоко	28	2,2	3	20,4	115,4	0	5
п.т.		200	1	0	20	84,8	85,3	12
389/2017м	сок фруктовый	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	Всего за 10 дней	2 292,00	26,60	27,90	399,20	1 955,20	853,00
	<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>