



Утверждено:
Директор *МКОУ Саломятинская СШ им. И.Ф. Базалова*
С.И. Сабитов



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 класс (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 бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

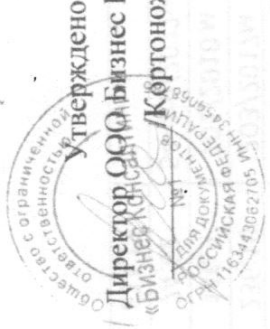
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин 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 2.3/2.4.3590-20 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 - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Федорюшичкова С.А.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2					1	

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		87,36



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	35
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15		87,36



Эльза Барогиничева С.А.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно		№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	1		
2	100							

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		87,36



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.

Баранникова С.А.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
2				1	
каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	54-3гн/2022н	12
Итого	640,0	16,9	12,8	576,5	87,36

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	54-3гн/2022н	12
Итого	640,0	16,9	12,8	576,5	87,36



Согласовано
 директор
 И.Ф. Базарович



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг»
 Дортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			ергет. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2							
	250	19,8	13,8	0,4			
	70	3,15	0	0,18			13
	50	3,95	0,2	0,12			7,30
	100	0,40	0,40	0,20			30
	200	2,08	0,80	0,80			30
Итого	670						

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	Пищевые вещества/г/			ергет. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		87,36



С.В. Барашников

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	650	24,74	18,21	82,93	594,32		87,36



Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценно ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Неделя 2/ день 9 Четверг							
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	29
бургерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36



Согласовано: *Евгения Сергеевна Шенникова*
 директор



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг» Короткошко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
Неделя 2/ день 10 Пятница						
консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	701/2010 м	5,36
Итого	580	22,85	17,56	78,73		87,36
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		
Всего за 10 дней	6 430,00	208,98	185,58	893,54		
Среднее показание за завтрак	643	20,90	18,56	89,35		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		23,22	20,17	23,33		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00		2720,00
Распределение ЭЦ		Завтрак	22,52	Норма		20-25%