



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 классов (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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тупельца. - М.: Дельта плюс, 2017. - 544с. Сборник рецептов и измерений изделий для предпринятой общественной питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинской. - М.: Умелый умформ, 2006. - 540с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта плюс, 2008. - 276с. Смирнов И.М., Тупельца В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". Среднегруппные нормы пищевой продукции для организации питания (минималы) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3.72.4.3590-20 Приложение №9
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



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

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

Завтрак

182/2017ш	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	290	9,77	12,83	38,25	307,55	34
п.т.	коштинское изюмное	30	4,83	4,96	13,11	116,40	24,67
701/2010ш	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
338/2017ш	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4ш/2022ш	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



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



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

Месяц 1 / день 2 Вторник

Завтрак

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



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



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

Закупка

Итого И/леги 3 Среза

101/2004н	ягода кабычкова консервированная	100	2,75	4,7	14,54	111	20
ТТК 77-6-2023	котлеты мясные/пшенице на пш	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017н	салат рассольный/гречневая с мясом	180	8,3	7,56	4,2	269,24	20
701/2010н	хлеб пшеничный/	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45н/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



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



№ п/п по сбору	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/ж				Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У	7-11 лет		
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

18/2/2017ж	миска молочная медовая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74	35,67
20/9/2017ж	яйца вареные вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
23/8/2017ж	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
7/1/2018ж	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
5/4-23/ж/2007ж	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



10-ти дневное меню для обеспечения порциями питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет



№ п/п по обор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая питательная, с маслом	250	9,75	11,97	40,97	310,61	37
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/1,5	60	6,69	8,38	19,38	180,27	27,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гм/2027м	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



10-түрлілігіне жетіп отырған балаларға қорғаныс тамақпен қамтамасыз ету туралы шешім қабылдау туралы



№ рені по бланк.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Питательное вещество/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017М	свежая отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ТТК 77-2/2022М 332/2017М	котлеты куриные п.ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,67
171/2017М	яйца расколотые 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
54-45М/2022М	чай зеленый	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	640	29,52	24,55	94,05	721,66	99,67



10-ты ліпеня 2023 году для абслугоўвання пярэдняй ланкінае аб'яднаньня вытворчасьці вытворчасьці крупіца 12-18 лет



№ рэц. по сьбур	Назва вытворчасьці	век бляда	Плэганьне ацэнаваў			Эквів. ацэнаваў	цэна руб
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
2	Назва 2/ 2 год 9 Чыгуна	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

ТТК 77-11/2023	варыянты з картофелем со сьветлавой 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	55,67
238/2017м	фрукт сьветла (сьветла)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшэнічны	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
382/2017м	квасо с малаком	200	4,07	2,5	17,56	109	19
Итого		550	17,4	15,3	98,6	604,3	99,67

