

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

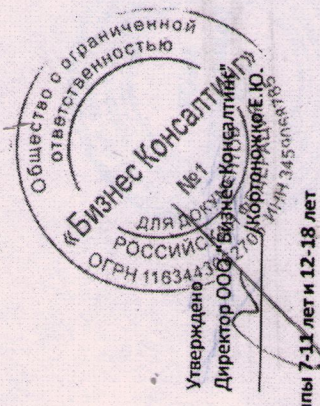
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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".



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес Блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			ккал	
		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 1

Завтрак											
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	250	7,55	9,44	12,17	28,67	35,87	232,54	290,67	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стущеным	70	70	4,80	4,80	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26	
54-2лн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	200	0,40	4,08	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	Итого завтрак	600	750	19,78	25,35	18,82	79,89	94,87	570,66	700,49	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	Неделя 1/ День 2									
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77/1/2022	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
125/2017М	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
701/2010м	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
54-1хн/2022н	Итого завтрак	560	600	19,22	19,90	18,14	20,14	67,24	70,62	518,24	553,24
	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/						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	7-11 лет	12-18 лет				
1	2												
Неделя 1/ день 3													
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22		
77-2/2022/													
332/2017М	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85		
203/2017М	макаронны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80		
54-3н/2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
701/2010М	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	Итого	560	620	18,92	20,95	16,65	16,93	67,10	78,20	471,51	527,07		
	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		

Завтрак



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет
1	Неделя 1/ день 4										
54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого завтрак	590	640	17,50	19,46	18,30	20,60	93,56	103,43	611,79	679,79
	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

Завтрак



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал	
		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
1	2	Неделя 1/ день 5									
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,20	16,50	17,80	22,25	30,00	37,50	333,00	416,25
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
342/2017м	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	Итого завтрак	510	600	18,15	22,01	22,06	28,91	86,99	97,80	620,18	740,55
	Норма завтрака по СанПин	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

Завтрак



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2 / день 6													
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67		
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого завтрак	585	635	18,3	20,1	20,0	22,5	86,0	93,6	589,2	647,5		
	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		

Завтрак



Утверждено: 14.02.2017
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Иванов Игорь Евгеньевич



Согласовано: 14.02.2017
 Директор

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2 / день 7													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22		
77-3/2022-													
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62		
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80		
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
	Итого завтрак	560	600	17,25	17,71	18,47	18,55	76,42	77,86	541,96	550,76		
	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал	
		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2	Неделя 2/ день 8											
70/71/2017М	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10		
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф.	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70		
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44		
54-3н/2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
701/2010М	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90		
	Итого завтрак	560	630	22,86	24,93	20,22	20,82	80,06	85,39	592,92	627,56		
	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		

Завтрак

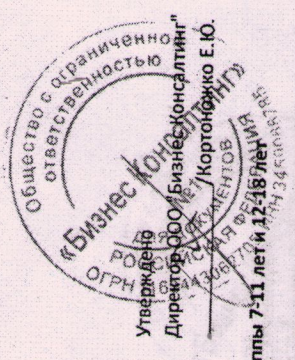


10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/gf						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2.	Неделя 2/ день 9										
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20	
77-2/2022/												
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	180	3,70	4,43	4,40	5,20	14,60	17,52	113,50	136,19	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	
	Итого	560	650	17,8	21,01	16,21	19	54,46	72,32	412,39	507,52	
	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	

Завтрак


 МКОУ
 Согласовано: шівівська
 директор СШ


 Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткофужко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда						Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность					
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		7-11 лет		12-18 лет		ккал	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
1	2	Неделя 2/ день 10																	
67/2017	винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00								
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	105	12,83	12,83	12,97	17,97	10,27	10,27	209,13	209,13								
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16								
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90								
54-3гп/2022г	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52								
	Итого завтрак	565	635	23,26	24,86	21,07	23,85	82,42	92,05	611,95	681,71								
	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	5 650,00	6 360,00	193,05	216,30	189,90	215,71	774,14	866,16	5 540,78	6 216,20								
	Средний суточный рацион	565	636	19,31	21,63	18,99	21,57	77,41	86,62	554,08	621,62								

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------