



директор Ирина Александровна Сив
Согласовано: Ирина Александровна Сив
29.11.2018

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся 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 23/2.4.3590-20 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.

Утверждено
 ООО Бизнес Консалтинг
 №1 Коргоножко Е.О.
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПОЛИКЛИНИКА
 ГОРОДА УЛАН-УТЕ
 ОТДЕЛ РАЦИОНАЛЬНОГО
 ПИТАНИЯ

Согласовано:
 директор *М.С.У. Дамбаев С.Н.*
С.Н. Дамбаев
 29.12.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по возрастной группе 12-18 лет

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4ты/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	12
	Итого	670	19,41	18,48	99,91	682,31	87,36

Согласовано
 директор *М.С.С. Савицкий СВ*
Савицкий СВ
 20.12.2023

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 «Бизнес-Консалтинг»
 № 18
 от 20.12.2023 г.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по формуле в образовательной группе 12-18 лет

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

Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	20
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	35
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3-н/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	650	19,651	19,53	85,05	591,20	87,36

Согласовано:

директор *М.В. Сидорова*



Утверждено
Директору ООО «Бизнес Корсалтинг»
г. Котировское Е.Ю.

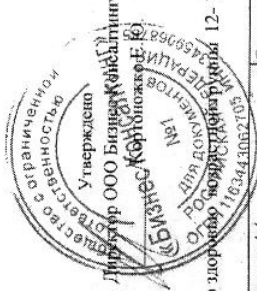
10-ти дневное меню для обеспечения турричам питанием обучающихся с особенностями питания по здоровьесохранительной группы 12-18 лет

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

Завтрак

Неделя I / день 3 Среда							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,32	10,19	40,10	293,39	30
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	17
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	Итого	610,0	19,6	21,9	91,8	641,9	87,36

Согласовано:
 директор *М.В. Шибанова* *С.И. Шибанова*
20.09.15.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью в образовательной организации 12-18 лет

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

Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	20
77-1/2022							
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	35
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	17
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-2пн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	Итого	650	20,7	16,5	88,1	582,1	87,36

Согласовано
 директор *Ш. М. Ш. Шаймуратов* *С.М.*
С. М. Шаймуратов
 20.12.2023

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания в образовательной группе 12-18 лет

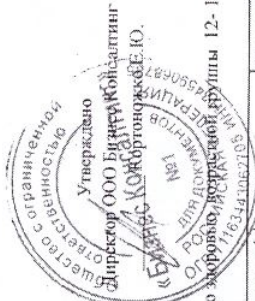
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	всего		Пищевые вещества		Энергет. ценность		цена руб
		12-18 лет	Б.	Ж	У	ккал	12-18 лет	
1	Неделя 1/ день 5 Питание							

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	9,10	12,87	42,50	322,23	30
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-45ти/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
Итого		640,0	18,7	18,5	83,9	579,2	87,36

Согласовано:

директор *М.И. Штандова*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по жидкостям группы 12-18 лет

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

101/2004л	якра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
331/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	37
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15
54-2гн/2022м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	650	22,04	22,36	95,12	669,42	87,36

Согласовано:
 директор *Михайлова С.И.*
 09.12.2013

Ограниченность
 Бизнес Консалтинг
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Михайлова С.И.
 7707083893

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

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

Завтрак

Неделя 2/ день 7 Вторник							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3тн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	670	16,95	19,35	93,73	619,47	87,36

Согласовано:
 директор *М.В. Сидорова*
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 Копировать Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью в образовательной группе 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		

Завтрак

Неделя 2 / день 8 / Среда						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	Энергет. ценность ккал	цена руб
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,27	209,13
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62
	Итого	650	23,46	21,3	85,7	628,09

Согласовано: *Ирина Владимировна*
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 19.12.2023 г. *Ирина Владимировна*

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания до 12-18 лет «Бизнес Консалтинг» № 1

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		

Завтрак

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	Энергет. ценность ккал	цена руб
54-19ж/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	201,32	31
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	20
14/2017м	масло порционными	10	0,8	7,25	66	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	16
	Итого	660	17,5	18,5	549,8	87,36

Неделя 2/ день 9 Четверг

Согласовано:
 директор *М.В. Иванова*
 «Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

Согласовано:
 директор *М.В. Иванова*
 «Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по образовательной группе 12-18 лет

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	руб

Неделя 2/ день 10 Питание

Завтрак

131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	20
265/2017м	плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	46
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	16
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,36
	Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08	87,36
	Норма завтрака по СанПиН 2.09-2.5% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	6 430,00	200,76	193,85	880,48	6 108,62	
	Среднее показание за завтрак	643	20,08	19,39	88,05	610,86	
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		22,31	21,07	22,99	22,46	
	Интерпретация в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2.3/2.4.3590-20		90,00	92,00	383,00	2720,00	
	Распределение ЭЦ						
			Завтрак	Норма			
				22,46	20-25%		