



Согласовано: Ирина Александровна Сидорова
 директор ООО "Питание"
 Утверждено: Е.Ю. Кортоножко
 директор ООО "Питание"

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

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

Неделя 1/ день 1

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
399/2017м	Блинчики с молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	560	20,55	14,73	104,36	635,21

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%
 550 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	Йогурт	100	1,5	0,1	11	50
	Итого	940	33,75	30,87	128,3	923,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано: И.И. Сидорова
 директор ООО "Питание"
 Утверждено: Е.Ю. Коргоножко
 директор ООО "Питание"

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

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

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	17,55	22,75	79,21	595,38
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
171/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	850	27,52	28,71	127,58	876,11
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



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

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

Неделя 1/ день 3

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	250	11,12	7,45	42,50	281,53
П.Т	Круассан	45	5,1	5,1	16,1	130,7
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	555,0	21,3	20,3	93,5	638,7

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------	-------	------------	---------

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

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77/3/2022н/331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	860	30,17	28,19	134,5	918,2
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
 директор *Хасанов С.С.*
 Утверждено
 №1
 Директор ООО "Питание"
М.П. /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 4

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Канео с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----	---------	-------	------------	---------

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-17\2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
259\2017м	Жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701\2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	800	31,73	34,46	109,94	890,53
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано: _____
 директор _____
 Утверждено: _____
 директор ООО "Питание" Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/ккал			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	13,50	46,37	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	93,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	10,38	42,32
п.т	Батончик "Бон Тайм"	20	3,2	16,1	112,3
	Итого	550,0	21,4	92,5	657,1

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% 18-27,5 18-23 76,6-95,75 544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4жн/2022н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
702/2010м	Итого	860	28,67	26,03	128,16	860,3
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Кортонюжко Е.Ю.



Согласовано:
 директор
 Губинина С.И.

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

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

Неделя 1/ день 6

181\2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
399\2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701\2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379\2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	560	18,31	19,11	90,97	612,11
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24\2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5*	13,55	111,65
291\2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	30,23	34,02	109,48	863,12
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано: Генд. Директор
 директор Е.Ю. Коротонжко
 №1 Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Коротонжко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 7

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	250	11,12	7,45	42,50	281,53
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4м/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	550	22,57	17,33	93,78	624,94
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	7,43	8,2	45,57	285,8
54-4м/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	820	28,69	23,17	127,5	840,7
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор *Александрович*



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					
Неделя 1 / день 8						

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Батончик "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	21,4	20,5	92,4	636,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	250	2,4	6,24	12,77	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	940	27,4	26,2	143,05	920,93
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано: _____
 директор: Кортоножко Е.Ю.
 Утверждено Директор ООО "Питание" Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым 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
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 9

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2пн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
п.т	"Чоко Пай"	30,0	2,2	3,65	18,9	117,25
	Итого	580,0	22,6	22,6	101,8	700,8
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	250	4,9	6,4	13,4	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Всего	935	28,40	33,58	121,01	911,5
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор

И. В. Давыдова
И. В. Давыдова С.У.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/1000000			Энергет. ценность ккал
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2				

Неделя 1/ день 10

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Канцо с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Обед					
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	22	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-4хн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п,т	Йогурт	100	1,5	0,1	11	50
	Итого	990	34,57	25,24	121,64	849,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	ЗАВТРАК					
	Итого за весь период	5 655,00	215,25	196,98	929,75	6 320,48
	Среднее значение за период	565,5	21,53	19,70	92,98	632,05
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	ОБЕД					
	Итого за весь период	8835	301,13	290,47	1251,172	8855,1
	Среднее значение за период	883,5	30,113	29,047	125,1172	885,51
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродфинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуржих 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".

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