



Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся
возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки)

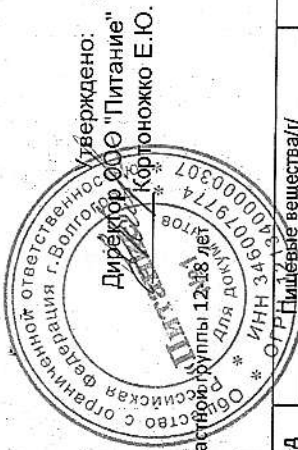
Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,



Согласовано
 Директор МКОУ
 "Питание" Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 1
Завтрак
 Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011

175\2011	Каша молочная Дружба	200	4,2	9	29,22	218
730\2004	Блины со сгущенным молоком	100	6,1	8,1	53,9	309
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	705	15,37	19,57	130,29	760,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18,22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	890	26,37	37,01	100,45	882,02
	Всего		41,74	56,58	230,74	1642,49
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Вариант 2								

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тфтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	630	24,69	23,03	83,56	646,27
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2,5% ± 5%	550	18,22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	30,89	24,26	120,88	844,25	
	Всего	55,58	47,29	204,44	1490,52	
	Норма обеда по СанПин 30%- 3,5% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:
 Директор МКОУ *Муришской с/с*

Утверждено:
 Директор ООО "Питание",
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы (для девочек) (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/gf						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Вариант 3									

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

6/2011	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
315/2004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	600	16,37	23,05	107,91	662,15
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
103/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,3	20,13	117,5
436/2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348/2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	850	34,98	17,95	117,23	773,8
	Всего		51,95	41	225,14	1435,95
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано
Директор МКОУ Курдюмской с/ш

Утверждено
Директор ООО "Питание"

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

5182004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
3902011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
3632016	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
6862004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
7012010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	578	22,25	24,75	87,34	707,47
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18,22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

162004 или 702011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
1102004	Борщ с капустой картофель со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
2882015	Куриные окорочка отварные	100	17,4	23,24	21,8	366
3302011	Бобовые отварные (горох)	180	17,64	1,8	41,94	257,4
3422011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
7012010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
7022010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	890	42,54	34,14	129,94	1005,8
	Всего	46,81	36,01	147,41	1115,24	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано: _____
 Директор МКОУ *Петродувицкой СШ*
 Утверждено: _____
 Директор ООО "Питание"
 для ООО "Кортоножко Е.Ю."

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы *ИМН 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет* (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/g						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			

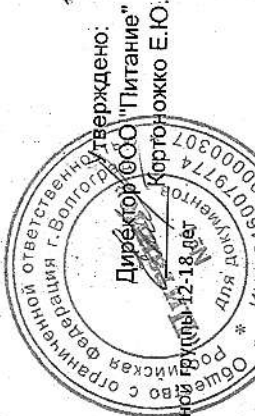
Вариант 5
Завтрак

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А. Тутельяна 2011

203\2011	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
454\2004	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100/30	14,16	11,04	19,76	217
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	570	27,55	25,02	92,19	668,15
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	830	30,98	34,11	109,48	851,12
	Всего		58,53	59,13	201,67	1519,27
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



(горячие)

№ рецеп. по сбор.	1	2	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/g						Энергет. ценность	
					Б	Ж	У	4	5	6		7
1				3								

Завтрак

Вариант 6

Сборник рецептов блюд приобщающих школьников под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Гутельяна 2011

174/2011	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,4	9,6	40,8	273,5
312/004	Бутерброд маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692/2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	625	17,67	22,67	108,87	715,97
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
390/2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	9,9	26,1	226,8
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	880	26,98	26,6	120,3	855,47
	Всего		44,65	49,27	229,17	1571,44
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:
 Директор МКОУ *Куршумской ссш*

Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 Курганово Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/g						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 7

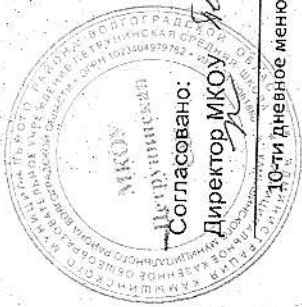
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

443\2004	Плов с мясом кур	240	17,11	20,95	31,8	383,52
П.Т	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17
101\2004	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	556	26,83	36,84	88,66	768,36
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18,22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	30,15	20,35	90	675,77	
	Всего	860	56,98	57,19	178,66	1444,13
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:
Директор МКОУ "Средняя школа № 10"

В.А. Тутельяна
Директор ООО "Титаник"

Утверждено:
Директор ООО "Титаник"

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки)

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 8

Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237
307\2016	Тефтели куриные с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,5	58
389\2011	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,35	0	20,2	84
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	660	29,77	23,59	98,82	719,77
	Норма завтрака по СанПиН	550	18,22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,74	11,17	35,01	217,53
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	940	41,49	42,4	116,43	938,37
	Всего	940	71,26	65,99	215,25	1658,14
	Норма обеда по СанПиН	800	27,31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-932



(горячие завтраки)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/gl					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		

Вариан 9
Сборник рецептов блюд при общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Турельяна 2011

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	5	6	7
518/2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47			217,8
390/2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2			196,0
389/2011	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,35	0	20,2			84
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15			58
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47			109,47
Итого		675	24,32	19,85	89,34			665,27
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75			544-680

Завтрак

Обед								
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	5	6	7
16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80			15,2
110/2004	Борщ с капустой	250/10	2,3	7,2	13,4			128
489/2004	Рагу с пшеницей	240	14,4	11,64	23,28			278,4
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5			112,7
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1			82,5
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4			44
Итого		850	21,9	20,74	89,48			660,77
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5			816-952



Согласовано:
 Директор МКОУ *Терюмской шш*



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
Сторогожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (учащиеся общеобразовательной школы № 10 г. Терюмского района) (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/gl						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 10

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,5	5,6	31,3	199,0
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
П,Т	Вафли	30	2,2	6,7	17,7	140
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	600	28,36	27,59	85,95	702,59
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	890	27,18	40,83	108,15	918,02
	Всего		55,54	68,42	194,1	1620,61
	Всего за 10 дней		712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Норма по СанПиНу ± 5% 45-54 46-55,5 191,5-230,25 1360-1632
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Итого за весь период	198,85		198,85	247,16	961,93	6980,47
Среднее значение за период	19,885		19,885	24,716	96,193	698,047
ОБЕД						
Итого за весь период	18-22,5		18,4-23	76,6-95,75		544-680
Среднее значение за период	341,82		325,98	1 102,34		8405,4
	34,182		32,598	110,234		840,536
	27-31,5		27,6-32,5	114,9-134,5		816-952
ИТОГО						
Итого за весь период	540,67		573,14	2064,27		15385,83
Среднее значение за период	54,067		57,314	206,427		1538,583
Норма по СанПиНу ± 5%	45-54		46-55,5	191,5-230,25		1360-1632

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГБОУ ДИП / под редакцией плен-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кушмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.