



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
директор \_\_\_\_\_

### 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников за родительскую плату

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального 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 изданий 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
директор



Утверждено:  
директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					
<b>Вариант 1</b>						
101/20027м	Консервы закусочные (икра кабачковая)	20	0,27	0,26	1,7	17,33
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32
243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
54-3с/2022н	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5
125/2017м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	14,9	60,8
54-1жн/2022н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
702/2010 м	Итого	750	18,57	24,3	85,75	645,66



Утверждаю:  
директор



Согласовано:  
директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	20
279/331/2017м	Тефтели с рисом запеченные в соусе	100	11,9	14,4	7,89	208,76	42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	19
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	720	24,31	28,69	85,98	702,74	106
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
директор \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						
<b>Вариант 3</b>							
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	0,16	0,02	0,38	2,4	11
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
295/332/2017м	Котлеты куриные с соусом сметанным с луком	90	10,18	11,33	7,07	147,85	35
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15
54-13кн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,4	0,15	11,4	48,98	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>22,17</b>	<b>92,56</b>	<b>639,33</b>	<b>106</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено:  
директор \_\_\_\_\_



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					
<b>Вариант 4</b>						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29,86</b>	<b>27,41</b>	<b>92,91</b>	<b>741,78</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5





Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					
<b>Вариант 5</b>						
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6	162,48
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	14,9	60,8
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>19,77</b>	<b>24,62</b>	<b>78,41</b>	<b>617,47</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
директор

*Веня*



Утверждено:  
директор

*Веня*

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/Энергетическая ценность			Цена руб	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		ккал 7-11 лет
1	2						
<b>Вариант 6</b>							
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	20
279/331/2017м	Тефтели с рисом запеченные в соусе	100	11,9	14,4	7,89	208,76	42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	19
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	710	26,57	26,19	97,26	734,18	106
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Согласовано:  
директор



Утверждено:  
директор

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Вариант 7

54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	20
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	61
54-13хч/2022н	Напиток из шиповника	200	0,4	0,15	11,4	48,98	17
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	Итого	680	23,91	20,99	91,81	656,05	106
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	





Утверждаю:  
директор



Согласовано:  
директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	20	0,27	0,26	1,7	17,33
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16
243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
54-3с/2022н	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5
125/2017м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08
54-45гн/2022н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
702/2010 м	Итого	730	17,78	25,06	72,41	596,78
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Вариант 8



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
директор \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Вариант 9

54-3с/2022н 271/2017м	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
54-3с/2022н	Котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	19
54-1кн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	14,9	60,8	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>22,98</b>	<b>101,55</b>	<b>741,16</b>	<b>106</b>
	Норма обеда по СанПин. 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждаю:  
директор



Согласовано:  
директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						
<b>Вариант 10</b>							
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	11
54-6с/2022н	Суп картофельный с клецками	200	3,85	3,67	15,03	115,4	20
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	50
54-45гн/2022н	чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,61</b>	<b>28,3</b>	<b>89,44</b>	<b>737,58</b>	<b>106</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>						
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>714</b>	<b>23,7</b>	<b>25,071</b>	<b>88,808</b>	<b>681,273</b>	
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	