

Согласовано:
директор

Выпробова
Виниц



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. Тугельяна. - 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., Тугельян 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 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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: Денис Руднев
 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 | | | | | |
| Вариант 1 | | | | | | |
| 101/20027м | Консервы закусочные (икра кабачковая) | 20 | 0,27 | 0,26 | 4,7 | 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 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 54-3гн/2022н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 |
| 701/2017 м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 |
| 702/2010 м | Итого | 770 | 19,92 | 24,52 | 90,66 | 673,94 |
| | 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 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 | | | | | | |
| 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 | 39 |
| 171/2017м | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 5,09 | 8,3 | 36 | 239,06 | 12 |
| 54-45н/2022н | Чай Каркаде с сахаром | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 7 |
| 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 | 3 |
| | Итого | 740 | 25,76 | 28,91 | 95,21 | 748,3 | 85 |
| | 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 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 | | | | | |
| Вариант 3 | | | | | | |
| 70/71/2017м | Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 2,4 |
| 54-3с/2022н | Рассольник ленинградский (перловка) | 200 | 1,92 | 5,14 | 13,22 | 106,62 |
| 295/332/2017м | Котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 90 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 |
| 203/2017м | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-3гн/2022н | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 701/2010 м | 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 |
| | Итого | 740 | 23,73 | 22,24 | 100,97 | 679,43 |
| | 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 Венг Витольдов



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 | | | | | |
| Вариант 4 | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 710 | 29,86 | 27,41 | 92,91 | 741,78 |
| | 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 *В.И. Рязанова*

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность ккал | | | Цена руб |
|------------------|------------------------------------|--------------------|--|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | |
| 1 | 2 | | | | | |
| Вариант 5 | | | | | | |
| 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 |
| 54-3пч/2022н | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 |
| | Итого | 730 | 21,12 | 24,84 | 83,32 | 645,75 |
| | 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 | |
| 1 | 2 | | | | | |
| Вариант б | | | | | | |
| 54-7с/2022н 279/331/2017м | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 5,1 | 2,78 | 18,5 | 119,6 |
| 171/2017м | Тефтели с рисом запеченные в соусе | 100 | 11,9 | 14,4 | 7,89 | 208,76 |
| 54-45гч/2022н | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 5,09 | 8,3 | 36 | 239,06 |
| 701/2010 м | Чай Каркаде с сахаром | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 |
| 702/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 |
| | Итого | 730 | 28,02 | 26,41 | 106,49 | 779,74 |
| | 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 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 | |

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 | 52 |
| 54-Этн/2022н | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 6 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 | 3 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 | 4 |
| | Итого | 680 | 23,81 | 20,84 | 90,99 | 650,59 | 85 |
| | 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 Виталий Владимирович



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 | | | | | |
| Вариант 8 | | | | | | |
| 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 |
| 54-45лн/2022н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 |
| 701/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 |
| 702/2010 м | Итого | 750 | 19,23 | 25,28 | 81,64 | 642,34 |
| | 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 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 | | | | | |

Вариант 9

| | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------|
| 54-Зс/2022н | Рассольник ленинградский (перловка) | 200 | 1,92 | 5,14 | 13,22 | 106,62 | 20 |
| 271/2017м | | | | | | | |
| 54-Зс/2022н | Котлеты домашние с соусом | 100 | 13,51 | 8,91 | 9,74 | 198,00 | 40 |
| 171/2017м | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 5,09 | 8,3 | 36 | 239,06 | 12 |
| 54-Зн/2022н | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 6 |
| 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 | 3 |
| | Всего | 730 | 26,59 | 23,2 | 106,46 | 769,44 | 85 |
| | 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 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 | | ккал 7-11 лет |
| 1 | 2 | | | | | | |
| Вариант 10 | | | | | | | |
| 52/2017м | Свекла отварная с растительным маслом | 20 | 0,29 | 1,2 | 1,65 | 18,56 | 10 |
| 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 | 41 |
| 54-45н/2022н | Чай Каркаде с сахаром | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 7 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 94,64 | 3 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 | 4 |
| | Итого | 700 | 28,61 | 28,3 | 89,44 | 737,58 | 85 |
| | Всего за 10 дней | | | | | | |
| | Средний суточный рацион | 728 | 24,665 | 25,195 | 93,809 | 706,889 | |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 | |