



15.06.2025

меню для обеспечения полноценным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	
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	Каша 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% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-206/2022м	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
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
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	890	33,87	31,01	118,61	921,3
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Итого за весь период	5 660,00	206,14	189,13	970,05	6 331,74
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	566	20,61	18,91	97,01	633,17
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Итого за весь период	8595	293,42	278,92	1206,312	8608,95
ОБЕД	Среднее значение за период	859,5	29,342	27,892	120,6312	860,895
	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. Лапиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Сурожан И.М., Тутельян В.А. СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для населения. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных учреждениях. - М.: Дели плюс, 2017.

Согласовано
 Нач. центра
 Волонтерский центр
 Давыдова Е.С.

15.06.2013

№ рец. по сбор.	1	Наименование сбора	Имя по д.м.об.печения двуклазовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет.			Энергет. ценность
			вес блюда	б	ж	
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

День 10

Завтрак						
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
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	750	28,29	23,78	107,93	791,9
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
ЗАВТРАК						
	Итого за весь период	5 140,00	172,13	168,63	843,91	5 496,24
	Среднее значение за период	514	17,21	16,86	84,39	549,82
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД						
	Итого за весь период	7445	257,58	234,46	1080,5	7552,67
	Среднее значение за период	744,5	25,758	23,446	108,05	755,267
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тупельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Суржюкин И.М., Тупельян В.А.