



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ Матвеев-Куранская сош№3
им. Героя Советского Союза А.М.Ерошина
Директор А.В.Рудковская



Индивидуальный предприниматель
Ростовская область
ИП Кувшникова Т.А.
Кувшникова Т.А.
Директор Татьяна Александровна
Кувшникова Т.А.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы 12-18 лет

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

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 изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".



Согласовано:
директор

ФИО



Утверждено

Директор ИП Кувшиникова Т.А.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	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 1

обед							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	10	200	4,44	4,64	9,18	84,2
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	6	200	0,2	0	10,38	42,38
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,2	6	12,3	124
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,2	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	25,00	485	12,54	11,06	51,4	343,2



Согласовано:
Директор



Утверждено
Директор МП Кувшинникова Т.А.
Александровна Кувшинникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 2

обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	
101/2017м	Суп картофельный с крулой (пшено) с птицей	10	200	4,57	2,87	10,13
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	6	200	0,30	0,00	10,58
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88
	Итого	25,00	475	9,37	7,58	61,58
						88,72
						43,52
						131,13
						46,76
						45,86
						355,99



Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ИП Кувшинникова Т.А.
Иванов Александр Кувшинникова Т.А.

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

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

Неделя 1/ день 3

обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	Энергет. ценность ккал
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	5,10	5,78	146,42
54-45гн/2022н	Чай каркаде	6	200	0,16	0,08	30,08
П.Т	Пряник	5	30	2,40	5,73	145,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	45,86
	Итого	25,00	480	10,36	12,01	414,45



Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ИП Кувшиникова Т.А.
Александровна Кувшиникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 4

обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	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
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10	200	7,39	4,90	13,89
54-2гн/2022н	чай с сахаром	6	200	0,20	0,00	10,38
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88
	Итого	25	485	15,49	11,32	56,11
						390,72



Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ИП Кувшинникова Т.А.
Александровна Кувшинникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	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 5

обед							
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	10	200	4,44	4,64	9,18	84,2
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	6	200	0,50	0,00	19,80	81,20
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33	131,13
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	25	480	9,44	9,35	69,85	389,15



Согласовано
директор _____



Утверждено
Директор ИП Куршишникова Т.А.
Гарбузова
Александровна
Куршишникова Т.А.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	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 2/ день 6

обед							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность
по сбор.			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	ккал
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	5,10	5,78	18,50	146,42
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	6	200	0,30	0,00	10,58	43,52
П.Т	Пряник	5	30	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	25,00	480	10,50	11,93	77,06	427,89



Согласовано:
директор _____



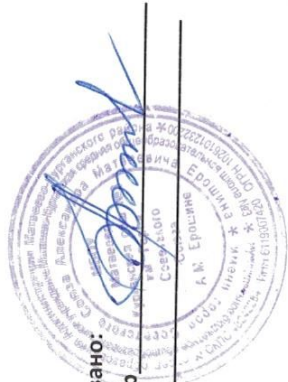
Утверждено
Директор ИП Кувшиникова Т.А.
Александра Александровна Кувшиникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	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 2/ день 7

обед							
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	10	200	3,13	6,77	7,77	105,25
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,20	0,00	10,38	42,38
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30	124,00
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	29,00	485	11,23	13,19	49,99	364,25



Согласовано:
Директор



Утверждено
Директор ИП Кувшинникова Т.А.
Кувшинникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

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

Неделя 2/ день 8

обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10	200	7,39	4,90	13,89
54-45гн/2022н	Чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88
	Итого	25,00	475	12,05	9,69	61,94
						385,55



Утверждено
 Директор ИГ Кувшинникова Т.А.
 Кувшинникова Т.А.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	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 2/ день 10

обед							
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	5,10	5,78	18,50	146,42
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30	124,00
701/2010 м	Хлеб пшеничный	2	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,86
Итого		25	485	13,50	12,20	70,14	444,24
Всего за 10 дней			4 810,00	114,35	107,35	640,21	3 884,49
Средний суточный рацион			481	11,44	10,74	64,02	388,45