



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Ольга Владимировна

Перспективное
дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 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 бюджетаного учреждения науки **Навигационский научно-исследовательский институт питания и эпидемиологии Роспотребнадзора** 2022г. - 275с

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах / Под ред. В.А. Тупальникова. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тупальникова В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал					
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж		У				
1	Неделя 1/ день 1											
Завтрак												
181/2017М	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23	
П.Т		6	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124	
701/2010М	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78	
379/2017М	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,68	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56	
Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57	
		Норма завтрака по СанПиН 208. 35% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

70/71/2017М	Овоши по сезону натуральные в нарезке (отруц.)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	Обед	
													23,1-26,95	27-31,5
54-7/2022М	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02	100,5-117,25	114,9-134,05
291/2017М	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3	705-822,5	816-952
54-1хч/2022М	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81		
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
Итого		150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79		
		Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Согласовано:
директор _____

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЁВА**



10-ти дневное меню для обеспечения деуразрядной питательной сбалансированности возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г				Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	

Завтрак												
182/2017М	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	244,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-Эпч/2022ч	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед												
70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017М	Суп картофельный с крупной (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022ч	Горошница	15	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017М	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого			150,00	760	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
 Директор _____
ОМ БОДЫЛОВА



10-ти дневное меню для обеспечения питания учащихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п, по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Завтрак		Обед		Ужин		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ День 5

182/2022М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017М	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2пн/2022Н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого			500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,5
Норма завтрака по СанПиН 20%- 35% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-82,75	76,5-95,75	470-587,5	544-680

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Завтрак		Обед		Ужин		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ День 5

24/2017М	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3с/2022Н	Рассолышник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
771/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017М	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
203/2017М	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017М	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
701/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
702/2010М	Итого	150	770	860	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,5	929,9
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛОВА



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал

Неделя 1/ день 7												
№ п/п	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Завтрак		Пищевые вещества/г		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
182/2017М	Каша молочная жидкая речневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
П.Т	Пирюник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4тн/2022Н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
Итого			500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
Норма завтрака по СанПиН 209-25% 1,5%			500	550	15,4-19,25	18-27,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед												
№ п/п	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
47/2017М	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-2вс/2022Н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
360/2017М	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	700	820	24,52	26,29	21,58	25,63	122,3	135,2	788,0	883,7
Норма обеда по СанПиН 209-35% 1,5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВ



Согласовано:
директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения дежурными лицами обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес Блюда		Завтрак		Плещевые вещества/г		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

18.2/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
20.9/2017м	Рисо вареное в крутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
7.01/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
5.4-2м/2022м	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	18,3	20,4	16,2	18,9	74,3	82,9	515,9	583,6
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-85,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед

7.0/7.1/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	25	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
5.4-2сг/2022м	Свекольник на сметанной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
7.1/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
1.25/2017м	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
5.4-1м/2022м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
7.01/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
7.02/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	935	26,98	28,40	25,27	27,61	107,91	121,06	775,9	860,8
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ**

Согласовано:
Директор _____

ОМ БОДЯДЕНКО



10-ти дневное меню для обеспечения двукратного питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 8

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло подливными	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Этм/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		500,0	550,0	550	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-85,75	76,6-95,75	470-587,5	544-630

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-4с/2022н	Расольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	810	940	25,04	27,76	27,51	32,11	130,47	147,81	870,53	993,73
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДИРЕКЦИОНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА**



10-ти дневное меню для обучающихся дошкольного, младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж			
1	Неделя 1/ День 4														

Завтрак

183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017М	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%, 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-87,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед

47/2017М	Калюста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17/2022Н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017М	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-17ч/2022Н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	700	800	23,49	28,11	22,65	29	102,71	115,47	708,55	835,22
	Норма обеда по СанПиН 30%, 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕХИНСКАЯ СОШ**

Согласовано:
Директор 



10-ти дневное меню для обеспечения обучающихся в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1									
	Неделя 1/ день 2								
	2								
	Цена руб.								

Завтрак

№ п.п.	Наименование блюда	вес	коэф.	белки	жиры	углеводы	ккал					
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
701/2010м	Пшеника	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
54-2н/2022н	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,65	94,51	527,38	608,80
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ±5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

№ п.п.	Наименование блюда	вес	коэф.	белки	жиры	углеводы	ккал					
52/2017м	Салата отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
360/2017м	Капуста тушеная	20	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
701/2010м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
702/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		760	850	24,93	27,7	23,45	27,89	101,39	115,88	716,67	825,91
	Норма обеда по СанПиН 309-35% ±5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952