

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения

Александр Суров
 «10» _____ 2025 г.
 «10» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ: *Е.В. Алатырева*
 Генеральный директор ООО «Общепит»
 «10» _____ 2025 г.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»).

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
324, 1997г.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
262, 1994г ТТК38	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,7	10,6	33,7	258	0,12	1,4	49,9	0,13	140	142,5	33,9	1,0
3, 1997г	Сыр порционнo	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Батон йодированный	35	2,5	1,0	18,0	92,8	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:		500	22,6	25,2	80,0	643,8	0,24	3,7	274,9	0,83	799,6	643,9	91,5	2,8

Обед														
110, 1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10,0	2,4	58,5	60,7	27	1
422, 1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2
тпк	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0,3	20,0	0,12	2,3	15,2	3,0	20	0,9
Итого за прием пищи:		760	25,3	29,5	105,9	795,7	1,41	34,0	10,21	9,3	111,2	413,7	210,8	9,1
Всего за день:		1260	47,9	54,7	185,9	1439,5	1,65	37,7	285,11	10,13	910,8	1057,6	302,3	11,9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
455, 1994	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2
465, 1994г	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:		500	25,0	21,9	89,0	656	0,48	18	0,14	4,4	102,6	291,3	82,0	4,1
Обед														
161.1996г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,6	22,4	158	0,06	0,6	22	0,2	115	100	15,2	0,3
394,1994г	Жаркое домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,40	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:		670	21,0	21,4	61,5	516,9	0,56	11,8	22,0	3,1	150,6	305,8	60,6	5,2
Всего за день:		1170	46,0	43,3	150,5	1172,9	1,04	29,8	22,14	7,5	253,2	397,1	1462,6	9,3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
3 день														Завтрак				
ттк	«Ёжики» мясные	160	11,6	10,3	12,8	226,7	0,07	4,9	13,1	1,6	40,7	139,6	23,3	2,0				
472, 1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2				
585, 1996	Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1				
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2				
Итого за прием пищи:			560	17,2	18,7	84,8	0,32	37,9	13,1	2,3	111,7	272,9	75,2	3,5				

ОБЕД																
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
148 1994г	Суп с макаронными изделиями и курой	210	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7		
ттк	Гуляш из филе куриного	80	13,4	7,7	2,3	289,4	0,01	0,5	0,2	5	29,2	148,6	18,5	1,8		
465, 1994г	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6		
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2		
Итого за прием пищи:			710	24,6	20,5	96,5	1,17	1,3	0,4	7,1	76,2	331	74,8	5,3		
Всего за день:			1270	41,8	39,2	181,3	1,49	39,2	13,5	9,4	187,9	603,9	150	8,8		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)			Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
4 день																	
Завтрак																	
422,1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	150	14,6	18,2	13,9	278,1	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4			
469,1994г	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1			
3, 1997г	Сыр порционнно	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3			
627, 1996г	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5,0	1			
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2			
Итого за прием пищи:			25,4	31,7	73,6	688,0	0,59	5,6	95,09	5,1	481	438,3	75,7	4			
Обед																	
138, 1996г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1			
401, 1996г	Гуляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,20	0,7	0	2,1	16	102,9	17,9	1,8			
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,2	33,9	208,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5			
627,1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5,0	0,6			
Итого за прием пищи:			23,7	33,7	83,4	729	1,01	6,5	0	5,4	86,1	464,9	225,5	11			
Всего за день:			49,1	65,4	157	1417	1,6	12,1	95,09	10,5	567,1	903,2	301,2	15			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 ДЕНЬ														
1994г таб 4 стр149	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210	6,0	10,6	44,0	285	0,05	1,1	53	0,1	119	126	27	0,4
3, 1997г	Сыр порционнo	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2
1994г	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	13	0	0,8	21	14,3	10,4	2,9
Итого за прием пищи:		545	16,3	20,2	92,1	614,4	0,14	16,4	130,3	1,4	778	564,3	90,4	4,1

Обед														
ттк	Суп картофельный с яйцом	250	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	33,7	86,2	24	1,4
210,2003г	Рагу из птицы	200	14,1	25,7	10,7	426,1	0,09	11,7	21	2	28,6	138,1	36	1,8
627,1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7
Итого за прием пищи		680	20,9	30,7	57,0	676,9	0,79	18,6	21,3	3,8	74,2	264,1	71,5	4,9
Всего за день:		1225	37,2	50,9	149,1	1291,3	0,93	35,0	151,6	5,2	852,2	828,4	161,9	9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
262, 1994г ТТК38	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,7	10,6	33,7	258	0,12	1,4	49,9	0,13	140	142,5	33,9	1,0
3, 1997г	Сыр порционнo	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Багoн йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17,4	6,6	0,2
1994г	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	13	0	0,8	21	14,3	10,4	2,9
Итого за прием пищи:			555	17,0	20,2	81,8	0,21	16,7	174,9	1,43	798,6	581,2	96,9	4,7

Обед														
110, 1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1
445, 1994г ТТК 71	Котлета рубленая из филе куриного	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,1	2,88	65,6	131,2	30,4	1,6
465, 1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:		700	22,5	24,5	90,8	672,2	0,5	23,5	10,1	5,78	139	299	91,9	4,7
Всего за день:		1255	39,5	44,7	172,6	1259,6	0,71	40,2	185	7,21	937,6	880,2	188,8	9,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7 день														
422,1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	150	14,6	18,2	13,9	278,1	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4
469,1994г	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1
3, 1997г	Сыр порционно	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
627, 1996г	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5,0	1
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:			25,4	31,7	73,6	688,0	0,59	5,6	95,09	5,1	481	438,3	75,7	4
Обед														
138, 1996г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
401, 1996г	Гуляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,20	0,7	0	2,1	16	102,9	17,9	1,8
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,2	33,9	208,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5
627,1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5,0	0,6
Итого за прием пищи:			23,7	33,7	83,4	729	1,01	6,5	0	5,4	86,1	464,9	225,5	11
Всего за день:			49,1	65,4	157	1417	1,6	12,1	95,09	10,5	567,1	903,2	301,2	15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
Завтрак														
324,1994г	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,06	0,6	53	148,8	9,6	0,8
472,1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2
1996г, таб 24	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Багон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,03	0	0	0,4	5,8	21,8	8,3	0,3
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие без крема	10	0,8	1,8	6,6	46	0	0	0	0	2,1	9	1,7	0,1
Итого за прием пищи:			19,8	15,1	77,2	526,5	0,29	24,2	0,06	1,4	114,9	299,9	59,8	3,7
Обед														
120,1994г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	58,1	55,1	23	0,8
403,1994г	Плов	180	19,8	20,3	29,3	386,1	0,07	1,5	0	3,3	18,9	240,1	47,2	3,2
585,1994г	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0,06	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:			23,7	26,3	99,2	678,3	0,53	33,3	10,0	6	95,4	322,3	82,3	4,9
Всего за день:			43,5	41,4	176,4	1204,8	0,82	57,5	10,06	7,4	210,3	622,2	142,1	8,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
9 день														
324, 1997г.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
стр149, таб4 1994г	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	210	8,8	11,8	44,3	307,1	0,18	1,2	71	0,3	135	202	54	1,4
3, 1997г	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	3,2	72,8	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2
Итого за прием пищи:			24,6	27,4	86,1	674,3	0,30	3,5	296	1,0	795	703	112	3,2
Обед														
129, 1994г	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,0	16,5	103	0,25	6,3	0	1,3	30	73	24	0,9
тпк 68	Бефстроганов из птицы	80	10,7	19,0	1,4	195,2	0,10	9,1	11	2,0	27	104	16	1,7
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41,0	293,4	0,60	0	0	1,2	6	45	25	1,3
627, 1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6
Итого за прием пищи:			20,0	34,2	83,8	697,6	1,29	15,4	11	4,7	73	251	74	5,5
Всего за день:			44,6	61,6	169,9	1371,9	1,59	18,9	307	5,7	868	954	186	8,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
10 день															
Завтрак															
394,1994г	Жаркое домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3	
588,1994г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	33	23,4	17,5	0,7	
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	45	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17,4	6,6	0,2	
113,1986г	Выпечное изделие	60	3,3	7,2	20,5	160	0,07	0,14	0,02	0	67	72,8	9,9	0,6	
Итого за прием пищи:		505	19,4	22,9	76,4	589,3	0,19	6,64	0,02	3,5	131	290,2	70,4	4,8	
Обед															
131,1994г	Суп картофельный рыбный	255	4,4	2,8	16,0	123,9	0,11	11,5	0	2,6	34	109	35,3	1,3	
387,553 1994г	Печень по-строгановски	80	10,5	8,5	5,4	140,8	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8	
465,1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5	77,9	25,5	0,5	
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6	
Итого за прием пищи:		705	20,2	17,7	85,2	598,7	0,67	40,4	5,5	6,1	74,6	439,2	84,6	8,2	
Всего за день:		1210	39,6	40,6	161,6	1188	0,86	47,04	5,52	9,6	205,6	729,4	155	13,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

ИТОГО	ПИЩЕВЫЕ ВАЩЕСТВА			Энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	225,6	272,2	846,7	6921,1	8,94	191,3	110,51	56,68	485,4	1001,5	3550,9	69,8	
Среднее значение за период	22,56	27,22	84,67	692,11	0,89	19,13	11,05	5,67	48,54	100,15	355,09	6,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13%	35%	52%										

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4. 2003г. под ред. Варфаламеевой В.Л.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли плюс, 2015г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. «Хлебпродинформ» Москва 1997г. под ред. Н.А. Лупея