



Согласовано:  
Директор



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.

Перспективное

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4 класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

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.

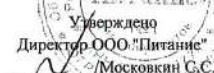
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:  
Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

### Завтрак

|              |                                                  |     |       |       |       |        |       |
|--------------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 200 | 7,82  | 10,26 | 29,40 | 241,22 | 34    |
| п.т          | кондитерское изделие                             | 30  | 4,83  | 4,96  | 13,11 | 116,40 | 25,67 |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                   | 30  | 2,36  | 0,30  | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                            | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 54-4гн/2022н | чай с молоком                                    | 200 | 1,6   | 1,1   | 12,55 | 66,62  | 15    |
|              | Итого                                            | 560 | 17,01 | 17,02 | 79,83 | 541,38 | 99,67 |



Согласовано  
директор  
*А.И.Иванова М.С.*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*Московкин С.С.*

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал<br>7-11 лет | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|---------------------------------------|-------------|
|                    |                   |                       | Б                   | Ж        | У        |                                       |             |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет              | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                              |             |

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

|              |                                        |     |       |       |       |        |       |
|--------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 47/2017м     | капуста квашеная с растительным маслом | 60  | 1,02  | 3     | 5,07  | 51,42  | 20    |
| 246/2017м    | гуляш из отварного мяса говядина       | 100 | 11,90 | 14,40 | 7,89  | 208,76 | 45,67 |
| 203/2017м    | макароны отварные с маслом             | 150 | 5,40  | 4,90  | 32,80 | 196,80 | 19    |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 30  | 2,36  | 0,30  | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 54-1хн/2022н | компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,5   | 0     | 19,8  | 81     | 10    |
|              | Итого                                  | 540 | 21,18 | 22,60 | 80,53 | 608,12 | 99,67 |





10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|------------------------|----------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                        |          |
| 1               | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |          |

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

|               |                                                 |     |      |      |       |        |       |
|---------------|-------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|
| 182/2017м     | каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом | 200 | 7,71 | 7,90 | 28,70 | 216,74 | 35,67 |
| 209/2017м     | яйцо вареное вкрутую                            | 40  | 5,08 | 4,60 | 0,28  | 63,00  | 20    |
| 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)                           | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                  | 30  | 2,36 | 0,30 | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 54-23гн/2022н | кофейный напиток с молоком                      | 200 | 3,8  | 2,9  | 11,3  | 86,5   | 19    |
|               | Итого                                           | 570 | 19,4 | 16,1 | 65,1  | 483,4  | 99,67 |



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|-------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                           |             |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |             |

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

|              |                             |       |       |       |       |        |       |
|--------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 77-9/2022м   | пельмени со сметаной 170/30 | 200   | 16,80 | 18,60 | 39,30 | 391,80 | 59,67 |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)       | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный              | 30    | 2,36  | 0,30  | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном     | 200   | 0,3   | 0     | 10,58 | 43,52  | 15    |
|              | Итого                       | 530,0 | 19,9  | 19,3  | 74,7  | 552,5  | 99,67 |



Согласовано: для  
директор



Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
Московский С.С.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рсч.<br>по сбор.                  | Наименование блюд                        | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|-------------|
|                                     |                                          |           | Б                   | Ж        | У        |                           |             |
| 1                                   | 2                                        | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |             |
| <b>Неделя 2/ день 6 Понедельник</b> |                                          |           |                     |          |          |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                          |           |                     |          |          |                           |             |
| 181/2017м                           | каша молочная жидкая пшеничная, с маслом | 200       | 7,80                | 9,58     | 27,12    | 225,90                    | 37          |
| 3/2017м                             | бутерброд с сыром 40/5/15                | 60        | 6,69                | 8,38     | 19,38    | 180,27                    | 27,67       |
| 338/2017м                           | фрукт свежий (яблоко)                    | 100       | 0,40                | 0,40     | 9,80     | 47,00                     | 20          |
| 54-4гн/2022н                        | чай с молоком                            | 200       | 1,6                 | 1,1      | 12,55    | 66,62                     | 15          |
|                                     | Итого                                    | 560       | 16,49               | 19,46    | 68,85    | 519,79                    | 99,67       |



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|-------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                           |             |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |             |

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

|              |                                        |     |       |       |       |        |       |
|--------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 47/2017м     | капуста квашеная с растительным маслом | 60  | 1,02  | 3     | 5,07  | 51,42  | 20    |
| 291/2017м    | плов из птицы                          | 200 | 16,89 | 13,08 | 28,66 | 299,92 | 64,67 |
| 54-1хн/2022н | компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,5   | 0     | 19,8  | 81     | 10    |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5     |
|              | Итого                                  | 500 | 21,56 | 16,48 | 72,86 | 525,86 | 99,67 |



10-ти-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

### Завтрак

|                             |                                       |     |       |       |       |        |       |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 52/2017м                    | свекла отварная с растительным маслом | 60  | 0,88  | 3,6   | 4,96  | 55,68  | 20    |
| ТТК 77-2/2022н<br>332/2017м | котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20 | 120 | 16,43 | 10,50 | 17,28 | 236,02 | 40,67 |
| 171/2017м                   | каша рассыпчатая гречневая с маслом   | 150 | 6,92  | 6,3   | 35    | 224,38 | 19    |
| 701/2010м                   | хлеб пшеничный                        | 30  | 2,36  | 0,30  | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 54-45гн/2022н               | чай каркаде                           | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 15    |
|                             | Итого                                 | 560 | 26,75 | 20,78 | 79,39 | 616,3  | 99,67 |

Согласовано:

директор

*М.А. Кузнецова*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рсц.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность | цена |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|-------------------|------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж        | У        | ккал              |      |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет          | руб  |

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

|                |                                          |     |      |       |       |        |       |
|----------------|------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|
| ТТК 77-11/2023 | вареники с картофелем со сметаной 170/30 | 200 | 8,99 | 11,89 | 47,10 | 331,37 | 55,67 |
| 338/2017м      | фрукт свежий (яблоко)                    | 100 | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20    |
| 701/2010м      | хлеб пшеничный                           | 30  | 2,36 | 0,30  | 14,97 | 70,14  | 5     |
| 382/2017м      | какао с молоком                          | 200 | 4,07 | 2,5   | 17,56 | 109    | 19    |
|                | Итого                                    | 530 | 15,8 | 15,1  | 89,4  | 557,5  | 99,67 |

Согласовано:  
директор

*Кузнецова М.А.*



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|-------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                           |             |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |             |

Завтрак

|                          |                                          |          |            |            |          |           |       |
|--------------------------|------------------------------------------|----------|------------|------------|----------|-----------|-------|
| 131/2017м                | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60       | 1,70       | 0,10       | 3,50     | 22,10     | 20    |
| ТТК 77-5/<br>54-3с/2022м | тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20  | 120      | 10,58      | 14,3       | 3,44     | 185,02    | 40,67 |
| 203/2017м                | макароны отварные с маслом               | 150      | 5,40       | 4,90       | 32,80    | 196,80    | 19    |
| 54-1хн/2022н             | компот из сухофруктов                    | 200      | 0,5        | 0          | 19,8     | 81        | 15    |
| 701/2010м                | хлеб пшеничный                           | 30       | 2,36       | 0,30       | 14,97    | 70,14     | 5     |
|                          | Итого                                    | 560      | 20,54      | 19,60      | 74,51    | 555,06    | 99,67 |
|                          | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500      | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |       |
|                          | Всего за 10 дней                         | 5 450,00 | 198,93     | 182,03     | 756,87   | 5 467,46  |       |
|                          | Среднее показание за завтрак             | 545      | 19,89      | 18,20      | 75,69    | 546,75    |       |
|                          | Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %    |          | 25,84      | 23,04      | 22,59    | 23,27     |       |

|                                                                     |         |       |        |        |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|--------|---------|
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту |         | 77,00 | 79,00  | 335,00 | 2350,00 |
| Распределение ЭЦ                                                    |         |       |        | Норма  |         |
|                                                                     | Завтрак | 23,27 | 20-25% |        |         |