



Согласовано: И.И.И.  
Директор И.И.И.

#### Перспективное



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (за 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 макроэлементов.

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



Согласовано: М.В. Мухоморова  
директор Мухоморова А.Г.



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
С.С. Московкин

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

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

Неделя I / день I Понедельник

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    |
| 54-4тн/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

*Муромов А.В.*

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



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*Муромов А.В.*

| № реч.<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<br>7-11 лет       | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                       |             |
| 1                  | 2                 |                       |                     |               |               |                                       |             |

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    | макаронны 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 |

Согласовано:  
директор

*М.И.И.*  
*И.И.И.* *И.И.И.*

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



| № рел.<br>по сбор. | Наименование блюда | 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 I/ день 3 Среда

Завтрак

|               |                                     |       |      |      |       |        |       |
|---------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| 101/2004л     | икра кабачковая консервированная    | 60    | 1,63 | 2,82 | 8,72  | 67     | 20    |
| ТТК 77-6/2023 | котлеты мясокапустные из п/ф        | 100   | 9,3  | 6,10 | 5,90  | 116,00 | 39,67 |
| 171/2017м     | каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150   | 6,92 | 6,3  | 35    | 224,38 | 20    |
| 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                               | 540,0 | 20,4 | 15,6 | 71,8  | 507,6  | 99,67 |

Согласовано:  
директор

*Мухомов* *А. В.*

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

Директор ООО "Питание"  
Московский С.С.



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

Неделя I/ 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 |



Согласовано:  
директор

*Ирина А. Г.*



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



№1 Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.

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

Завтрак

Неделя I/ день 5 Пятница

|              |                             |       |       |       |       |        |       |
|--------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 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: М.И.И.  
Директор Иванов А.А.



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.

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

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

|              |                                          |     |       |       |       |        |       |
|--------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 181/2017м    | каша молочная жидкая пшеничная, с маслом | 200 | 7,80  | 9,58  | 27,12 | 225,90 | 37    |
| 3/2017м      | булгур 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    |
| 54-4тн/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 |

Согласовано:   
 директор Иванов А.В.

«Питание»  
 Утверждено  
 № 10-ти дневное меню  
 директор ООО "Питание"  
 /Московкин С.С.

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

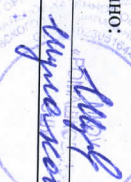
| № рел.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          |          | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>руб |
|--------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|----------|---------------------------|-------------|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

Завтрак

Неделя 2/ день 7 Вторник

|              |                                        |     |       |       |       |        |       |
|--------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 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 |



Согласовано:  
 директор   
 \_\_\_\_\_

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

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Питание»  
 Федерация г.Волгоград  
 Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 \_\_\_\_\_  
 Москвитин С.С.

| № 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<br>7-11 лет       | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                       |             |
| 1                  | 2                 |                       |                     |               |               |                                       |             |

Завтрак

|                |                                        |     |       |       |       |        |       |
|----------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 52/2017м       | свежкла отварная с растительным маслом | 60  | 0,88  | 3,6   | 4,96  | 55,68  | 20    |
| ТТК 77-2/2022н | котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20  | 120 | 16,43 | 10,50 | 17,28 | 236,02 | 40,67 |
| 332/2017м      |                                        |     |       |       |       |        |       |
| 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 |

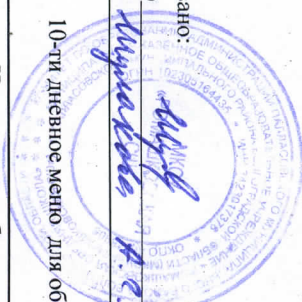
Согласовано:  
директор

*И.И.И.*  
*И.И.И.*

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

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



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

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



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

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

|              |                                          |          |            |            |          |           |       |
|--------------|------------------------------------------|----------|------------|------------|----------|-----------|-------|
| 131/2017м    | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60       | 1,70       | 0,10       | 3,50     | 22,10     | 20    |
| ТК 77-5/     |                                          |          |            |            |          |           |       |
| 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    | макаронные 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% |         |