



Согласовано:  
директор

*М.П. Мухоморова*  
СШ № 10  
04.04.2024



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Дуцева Н.А.

### Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 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. Мотильного 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, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: Д. Д. Д.  
 директор: Солышник И. А.  
25.04.2024



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
Л. А. Л.  
25.04.2024

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Пищевые вещества/g		У	Цена руб
		Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя I / день I

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	150	6,75	7,35	28,6	207,55	31
399/2017м	блинчики со стухенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	550	15,09	10,08	98,53	560,84	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5



Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО «Питание»  
Луцева Н.А.

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

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

неделя 1/ день 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		У	Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			
<b>завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60'	0,66	0,12	2,16	13,2	14
54-13м/2022г	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	50
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
54-1хн/2022г	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,05</b>	<b>19,74</b>	<b>85,59</b>	<b>597,04</b>	<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
директор  
*Ирина Евгеньевна МЛЗ*  
*25.04.2024*



Утверждено  
Директор ООО "Титанер"  
*Ирина Евгеньевна МЛЗ*  
*25.04.2024*

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

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		У	Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			

неделя 1 / день 3

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У	Энергет. ценность ккал	Цена руб
завтрак							
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком ступенным	170	14,73	14,66	41,4	357	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,54</b>	<b>23,03</b>	<b>77,93</b>	<b>593,32</b>	<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
директор

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Луньва Н.А.

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

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

неделя 1/ день 4

завтрак

77-5/54-3с2/2022н	гёфтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	37
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	4,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	590	21,01	24,13	71,66	590,04	96,10

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
--------------------------	---------------	-----	------------	------------	----------	-----------	--



Согласовано:  
директор



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

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

неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	Итого	600	21,562	24,296	88,944	658,2	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%± 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор: \_\_\_\_\_  
 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 2/ день 6

завтрак	каша вязкая молочная рисовая	150	7,09	7,4	30,1	215,36	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50'	5,8	8,3	14,83	157	20
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
389/2017М	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	20
701/2010М	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	4,1
	Итого	500	15,83	16,58	83,41	548,88	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
директор

Утверждено  
Директор ООО "Нитаме"  
Луцева Н.А.

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

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

неделя 2/ день 7

завтрак							
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
289/2017м	рагу с птицей	200	10,4	10,27	25,2	234	45
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,89</b>	<b>19,89</b>	<b>68,08</b>	<b>529,32</b>	<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано  
директор

Утверждено  
Директор ООО «Битание»  
Лулева Н.А.

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

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

весьля 2/ день 8

завтрак									
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	16		
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120'	9,372	14,736	12,744	216	40		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,08	5,1		
54-2ги/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15		
	Итого	560	20,652	24,466	77,524	605,9	96,1		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5		



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_  
 10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

**неделя 2/ день 9**

завтрак	консервированные овощи, закусовые, отварные (кукуруза)	60 ,	1,2	0,2	6,1	31,3	16
265/2017м	шлов с мясом	200	15,3	14,7	38,6	348	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	5,1
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	15
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>15,78</b>	<b>83,18</b>	<b>555,82</b>	<b>96,1</b>

Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано  
директор

*Ирина Владимировна ЖВБ*  
2017.08.08

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/g			Цена руб
		вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2				

**неделя 2/ день 10**

№ рец.	Наименование	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность, ккал	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
<b>завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	2,97	7,95	20,89	175,5	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	5
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	4,1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,836</b>	<b>21,128</b>	<b>79,18</b>	<b>604,8</b>	<b>96,10</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5440	192,9	199,12	814,028	5844,16	
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	544	19,29	19,912	81,4028	584,416	

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00
<b>Распределение ЭЦ</b>		Завтрак	Норма		
			24,87	20-25%	