

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_  
*(Подпись)*

Перспективное

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московский С.С.

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. Морозина и В.А. Тугельна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельна 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 2.3.7.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль. В меню исключены сезонные овощи и фрукты.



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



№ вел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энерг. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

**Неделя 1 / день 1 Понедельник**

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	34
п.г	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/2022м	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>17,02</b>	<b>79,83</b>	<b>541,38</b>	<b>99,67</b>



Согласовано: **М.С.У.С.**  
 директор: **С.В. Шибирев**



Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
**Московский С.С.**

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

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

Неделя I/ день 2 Вторник

Завтрак

47/2017м	капустяк капустная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
246/2017м	гудши из отварного мяса говядины	100	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67
203/2017м	макаронные 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
54-1км/2022м	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
	Итого	<b>540</b>	<b>21,18</b>	<b>22,60</b>	<b>80,53</b>	<b>608,12</b>	<b>99,67</b>



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



№ рец. по сбору	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

**Завтрак**

101/2004д	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мясомолочные из п/ф	100	9,3	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017ж	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	20
701/2010ж	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45н/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	<b>Итого</b>	<b>540,0</b>	<b>20,4</b>	<b>15,6</b>	<b>71,8</b>	<b>507,6</b>	<b>99,67</b>



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



№ рец. по общр.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества <sup>1</sup>			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

**Завтрак**

№ рец. по общр.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества <sup>1</sup>			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
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
54-23тн/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







Сотисловане:  
директор  
*С.В. Вадьялова*

40-ти дневно меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Молоковкин С.С.

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

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	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
54-4тн/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



Организация: **МПП**  
 директор: **А.В. Волков**



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
**А.В. Волков** Москва/г. С.С.

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

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017М	капусты 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
54-1ИИ/2022И	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 7-11лет



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Москвичкин С.С.

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

**Неделя 2/ день 8 Среда**

**Завтрак**

52/2017м	сметана отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
ТТК 77-2/2022м 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	3,5	224,38	19
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45тн/2022м	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	560	26,75	20,78	79,39	616,3	99,67



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



Составлено: Уткинско  
 директор ООО "Питание" Уткинско  
 Москва/Ивантеево С.С.

№ рец. по обор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

**Месяц 2/ день 9 Четверг**

**Завтрак**

ТТК 77-1/2023	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
701/2016м	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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>	<b>557,5</b>	<b>99,67</b>



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



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

**Завтрак**

Неделя 2/ день 10 Пятница

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	1,50	22,10	20
ТКР 77-5/							
54-Эс/2022м	тесто из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67
203/2017м	мякерыны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	19
54-Лм/2022м	комлот из суходружков	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% ± 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	
	<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		25,84	23,04	22,59	23,27	

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту

Распределение ЭЦ	Завтрак	Норма
	77,00	335,00
	79,00	335,00
	23,27	20-25%