



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2021-275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Среднеточные 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 2.3.72.4.3590-20 Приложение №9

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

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



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкин С.С.



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 /Московский С.С.

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/g |   |   | Энергет. ценность ккал | № рец. по сбор. | Цена руб/ли |
|-------------------|-----------|--------------------|---|---|------------------------|-----------------|-------------|
|                   |           | Б                  | Ж | У |                        |                 |             |

Неделя 1/ день 1

|  |       |            |            |          |           |               |       |
|--|-------|------------|------------|----------|-----------|---------------|-------|
| икра кабачковая консервированная                       | 60    | 0,976      | 0,96       | 6,16     | 62,4      | 101/2004л     | 15    |
| котлета куриная из с соусом сметанным с томатом 100/20 | 120   | 11,28      | 12,55      | 6,70     | 184,87    | 294/331/2017м | 35    |
| макаронны отварные с маслом                            | 150   | 5,4        | 4,9        | 32,8     | 196,8     | 203/2017м     | 15    |
| чай с сахаром  | 200   | 0,2        | 0          | 10,38    | 42,32     | 54-2Н/2022н   | 10    |
| хлеб пшеничный   | 30    | 2,37       | 0,3        | 14,49    | 70,14     | 701/2010м     | 3,03  |
| Фрукт свежий (яблоко)                                  | 100   | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     | 3381/2017м    | 18    |
| Итого  | 660,0 | 20,6       | 19,1       | 80,3     | 603,5     |               | 96,03 |
| Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%                 | 500   | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |               |       |





И. В. Лаврова  
2024



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

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность<br>ккал | № рец.<br>по сбор. | Цена<br>руб/ли |
|-------------------|-----------|---------------------|---|---|---------------------------|--------------------|----------------|
|                   |           | Б                   | Ж | У |                           |                    |                |

| Неделя 1/ день 2                       |            |              |              |              |               |               |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)    | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,16         | 13,2          | 70/71/2017м   | 15           |
| жаркое по домашнему                    | 200        | 17,8         | 18,9         | 19,2         | 318,1         | 259/2017м     | 53           |
| хлеб пшеничный                         | 40         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 5,03         |
| булочка сдобная                        | 50         | 1,25         | 2,9          | 19,3         | 108,3         | п.т           | 13           |
| чай каркаде                            | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08         | 54-45хн/2022н | 10           |
| <b>Итого</b>                           | <b>550</b> | <b>22,24</b> | <b>22,30</b> | <b>62,33</b> | <b>539,82</b> |               | <b>96,03</b> |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |               |              |



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

Неделя 1/ День 3

|  |              |             |             |             |              |              |              |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| консервы закусочные (кукуруза)         | 60           | 1,2         | 0,2         | 3,5         | 22,1         | 133/2017м    | 17           |
| Плов из птицы                          | 200          | 16,89       | 9,86        | 29,20       | 302,66       | 291/2017м    | 50           |
| Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,37        | 0,3         | 14,49       | 70,14        | 701/2010м    | 3,03         |
| Фрукт свежий (яблоко)                  | 100          | 0,40        | 0,40        | 9,80        | 47,00        | 338/2017м    | 14           |
| чай с лимоном и сахаром                | 200          | 0,3         | 0           | 10,58       | 43,52        | 54-3гн/2022н | 12           |
| <b>Итого</b>                           | <b>590,0</b> | <b>21,2</b> | <b>10,8</b> | <b>67,6</b> | <b>485,4</b> |              | <b>96,03</b> |
| Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5% | 500          | 15,4-19,25  | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5    |              |              |





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

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

Неделя 1/ день 4

|  |            |              |              |              |               |             |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| свекла отварная с растительным маслом  | 60         | 0,88         | 3,6          | 4,96         | 55,68         | 52/2017м    | 15           |
| рыба тушеная с овощами                 | 90         | 10,7         | 8,9          | 6,3          | 148,1         | 229/2017м   | 33           |
| каша рисовая рассыпчатая с маслом      | 150        | 3,78         | 6,38         | 37,29        | 221,7         | 171/2017м   | 20           |
| хлеб пшеничный                         | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м   | 5,03         |
| чай с сахаром                          | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54-2м/2022м | 10           |
| булочка сдобная                        | 50         | 1,25         | 2,9          | 19,3         | 108,3         | п.1         | 13           |
| <b>Итого</b>                           | <b>580</b> | <b>19,18</b> | <b>22,08</b> | <b>92,72</b> | <b>646,24</b> |             | <b>96,03</b> |
| Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5% | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |             |              |



Давыдова О.С.  
 Директор ООО "Питание"  
 Москвакин С.С.



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Москвакин С.С.

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

**Неделя 1/ день 5**

|   |            |              |              |              |               |              |              |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)        | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             | 70/71/2017м  | 15           |
| Филе куриное в сливочном соусе с морковью | 100        | 11,78        | 10,12        | 2,93         | 149,92        | 54-25м/2022м | 46           |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 150        | 9,30         | 6,30         | 36,00        | 238,70        | 171/2017м    | 18           |
| хлеб пшеничный                            | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м    | 5,03         |
| комлот из сухофруктов                     | 200        | 0,5          | 0            | 19,8         | 81            | 54-1хн/2022н | 12           |
| <b>Итого</b>                              | <b>540</b> | <b>24,43</b> | <b>16,78</b> | <b>74,24</b> | <b>545,76</b> |              | <b>96,03</b> |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |              |              |





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

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

Неделя 2/ День 6

|   |     |            |            |          |           |               |       |
|---|-----|------------|------------|----------|-----------|---------------|-------|
| каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы | 200 | 9          | 11,18      | 24,1     | 233,65    | 54-167/2022Н  | 31    |
| блинчики с повидлом   | 70  | 3,15       | 3,68       | 21,95    | 133,52    | 399/2017М     | 30    |
| фрукт свежий (яблоко)                                       | 100 | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     | 338/2017М     | 20    |
| чай каркаде   | 200 | 0,16       | 0,08       | 7,18     | 30,08     | 54-45/Н/2022Н | 10    |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2,37       | 0,3        | 14,49    | 70,14     | 701/2010М     | 5,03  |
| Итого   | 600 | 15,08      | 15,64      | 77,52    | 514,39    |               | 96,03 |
| Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%                       | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |               |       |



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

Неделя 2/ день 7

|  |            |              |              |              |               |               |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| овощи по сезону в нарезке (огурец)                   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             | 70/71/2017м   | 15           |
| котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 100/20 | 120        | 8,32         | 13,15        | 7,17         | 180,62        | 271/331/2017м | 46           |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом                  | 150        | 9,30         | 6,30         | 36,00        | 238,70        | 171/2017м     | 18           |
| хлеб пшеничный                                       | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 5,03         |
| чай с лимоном и сахаром                              | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 54-Згн/2022н  | 12           |
| <b>Итого</b>   | <b>560</b> | <b>20,77</b> | <b>19,81</b> | <b>69,26</b> | <b>538,98</b> |               | <b>96,03</b> |
| Норма заправки по СанПин 20% - 25% ± 5%              | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |               |              |





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

| Наименование блюд                      | вес блюда<br>7-11 лет | 7-11 лет     | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет. ценность<br>7-11 лет | № рец.       | Цена |
|--|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------|
|  |                       |              | 7-11 лет            | 7-11 лет     | 7-11 лет     |                               |              |      |
| <b>Неделя 2/ день 8</b>                |                       |              |                     |              |              |                               |              |      |
| консервы закусоочные (зеленый горошек) | 60                    | 1,7          | 0,1                 | 3,5          | 22,1         | 131/2017м                     | 17           |      |
| плов из птицы                          | 200                   | 16,89        | 9,86                | 29,20        | 302,66       | 291/2017м                     | 50           |      |
| хлеб пшеничный                         | 30                    | 2,37         | 0,3                 | 14,49        | 70,14        | 701/2010м                     | 4,03         |      |
| компот из сухофруктов                  | 200                   | 0,5          | 0                   | 19,8         | 81           | 54-1хн/2022н                  | 12           |      |
| булочка сдобная                        | 50                    | 1,25         | 2,9                 | 19,3         | 108,3        | п.т                           | 13           |      |
| <b>Итого</b>                           | <b>540</b>            | <b>22,71</b> | <b>13,16</b>        | <b>86,29</b> | <b>584,2</b> |                               | <b>96,03</b> |      |
| Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%  | 500                   | 15,4-19,25   | 15,8-19,75          | 67-83,75     | 470-587,5    |                               |              |      |



*Ис. О.В.*

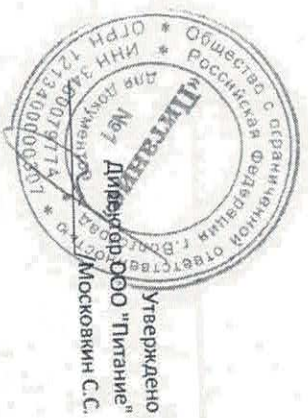


Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Московкина С.С.

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

|  |              |             |             |             |              |             |              |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Неделя 1/ День 9                       |              |             |             |             |              |             |              |
| свекла отварная с растительным маслом  | 60           | 0,88        | 3,6         | 4,96        | 55,68        | 52/2017м    | 15           |
| печень тушенная с соусом               | 100          | 13,26       | 11,23       | 3,52        | 185,00       | 255/2017м   | 39           |
| картофель отварной                     | 150          | 3           | 5,94        | 23,7        | 112,2        | 125/2017м   | 15           |
| хлеб пшеничный                         | 30           | 2,37        | 0,3         | 14,49       | 70,14        | 701/2010м   | 5,03         |
| чай с лимоном и сахаром                | 200          | 0,3         | 0           | 10,58       | 43,52        | 54-3м/2022м | 12           |
| сыр порция                             | 15           | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,8         | 3/2017м     | 10           |
| <b>Итого</b>                           | <b>555,0</b> | <b>23,3</b> | <b>25,5</b> | <b>57,3</b> | <b>520,3</b> |             | <b>96,03</b> |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500          | 15,4-19,25  | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5    |             |              |





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

| Неделя 2/ день 10                      | Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60         | 0,66       | 0,12     | 2,16      | 13,2         | 70/71/2017м | 15 |
|--|-------------------------------------|------------|------------|----------|-----------|--------------|-------------|----|
|  |                                     |            |            |          |           |              |             |    |
| хлеб пшеничный                         | 30                                  | 2,37       | 0,3        | 14,49    | 70,14     | 701/2010м    | 3,03        |    |
| чай с сахаром                          | 200                                 | 0,2        | 0          | 10,38    | 42,32     | 54-2гн/2022м | 10          |    |
| булочка сдобная                        | 50                                  | 1,25       | 2,9        | 19,3     | 108,3     | п.т          | 13          |    |
| Итого                                  | 540                                 | 18,68      | 19,62      | 78,88    | 567,66    |              | 96,03       |    |
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 500                                 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |              |             |    |

| Среднее значение за завтрак | Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20 в % | Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 | Распределение ЭЦ | Завтрак |        | Норма   |
|-----------------------------|---------------------------------------|---|------------------|---------|--------|---------|
|                             |                                       |   |                  | Завтрак | Норма  |         |
| 20,82                       | 77,04                                 | 77,00   | 23,60            | 20-25%  | 74,64  | 554,63  |
| 27,04                       | 79,00                                 | 79,00   | 23,60            | 20-25%  | 22,28  | 23,60   |
|                             |                                       |   |                  |         | 335,00 | 2350,00 |