



**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. 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. Лапшиной. - 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.



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 1

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	150	6,75	7,35	28,6	207,55	31
399/2017м	блинчики со сгущенным 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%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------



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 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	

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	14
54-13м/2022н	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/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Итого	520	19,05	19,74	85,59	597,04	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 *И.И. Мельникова К.В.*
09.08.22



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
09.08.22

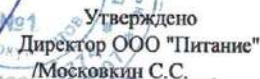
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11

№ 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 3

завтрак

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком сгущенным	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
	Итого	510	18,54	23,03	77,93	593,32	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

неделя 1/ день 4

завтрак

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% $\pm$ 5%
--------------------------	-------------------



Согласовано
директор *И.И. Иванова*



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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 ккал 7-11 лет	Цена руб
			Б	Ж	У			

неделя 1/ день 5

завтрак

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	макароны 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%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано
директор

И.И. Москальков
06.09.2017



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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 2/ день 6

завтрак

174/2017М	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	

директор

88 09' 00' 42

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	Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

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-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	500	19,89	19,89	68,08	529,32	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

И.В. Мамкина
08.09.2022



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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 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
54-2гн/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

Иванов И.И.
09.09.2017 г.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

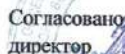
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

неделя 2/ день 9

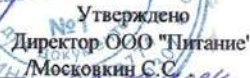
завтрак

133/2017м	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	16
265/2017м	плов 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
	Итого	560	19,44	15,78	83,18	555,82	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 обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



неделя 2/ день 10

ЗАВТРАК

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%
--------------------------	---------------

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020

Распределение ЭЦ

15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
77,00	79,00	335,00	2350,00
		Норма	
Завтрак	24,87	20-25%	