



Согласовано:
директор

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием школьников
7-11 лет**



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

возрастной группы

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.



Согласовано:
директор *И.И. Селева*
08.09.2022



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
08.09.2022

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	Витамины (мг) с 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
1	2	7-11 лет	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	28,60	207,55	0,69	31
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	Итого	550	15,09	10,08	98,53	560,84	10,81	96,10

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

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое-молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00



Согласовано
директор И.И. Москвин
08.09.2024



№1 Утверждено
Директор ООО «Питание»
И.И. Москвин

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	Витамины (мг) с	Цена руб
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	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	0,34	14
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	10,9	50
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	76,77	15
	Итого	520	19,05	19,74	85,59	597,04	88,01	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
2й-завтрак								
п./т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано
директор И.И. Москалева К.В.
02.09.2022



Утверждено
Директор ООО "Питание" Московкин С.С.
02.09.2022

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/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Цена руб
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

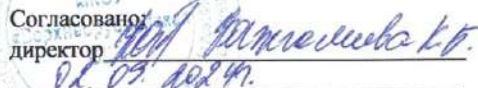
неделя 1/ день 4

завтрак

77-5/ 54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	0,92	37
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00	4,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	Итого	590	21,01	24,13	71,66	590,04	10,96	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п./т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00



_____/Московкин С.С.

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	0,828	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,00	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	15
	Итого	600,0	21,6	24,3	88,9	658,2	11,1	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

п/т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано
директор *И.В. Москвин*
03.02.2017



Утверждено
Директор ООО "Питание"
И.В. Москвин
03.02.2017

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 7-11 лет	Витамины (мг) 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

неделя 2/ день 6

завтрак

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	7,09	7,4	30,1	215,36	0,65	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	1,3	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	4,1
	Итого	500	15,83	16,58	83,41	548,88	12,06	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п./т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00



Согласовано:
директор И.В. Мухоморова
02.05.2024 г.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
02.05.2024 г.

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/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

неделя 2/ день 7

завтрак

209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	1,15	20
289/2017м	рагу с птицей	200	10,4	10,27	25,2	234	31	45
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0,00	10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,16	16
	Итого	500	19,89	19,89	68,08	529,32	33,31	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00



Согласовано
директор И.А. Москвина
08.09.2022



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
08.09.2022

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	Витамины (мг) с 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
1	2	7-11 лет	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	1,17	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	216	0,00	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,08	0,00	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	85,3	15
	Итого	560	20,652	24,466	77,524	605,9	86,47	96,1

2й-завтрак

п/т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано:
директор *И.И. Фомин*
08.09.2017



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.
08.09.2017

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	Витамины (мг) с 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
1	2	7-11 лет	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	7,64	16
265/2017м	плов с мясом	200	15,3	14,7	38,6	348	0,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	5,1
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	0,04	15
	Итого	560,0	19,4	15,8	83,2	555,8	7,9	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п/т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00

Согласовано:
директор _____

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	Витамины (мг) с	Цена руб
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

неделя 2/ день 10

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	0,92	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	2,97	7,95	20,89	175,5	10,9	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0,00	5
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	4,1
	Итого	550	21,836	21,128	79,18	604,8	21,87	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00
	Всего за 10 дней	5 440,00	192,90	199,12	814,03	5 844,16	208,63	
завтрак	Среднее показания за завтрак	544	19,29	19,91	81,40	584,42	20,86	

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	2 292,00	26,60	27,90	399,20	1 955,20	853,00	
2завтрак	Среднее показания за второй завтрак	229,2	2,66	2,79	39,92	195,52	85,30	