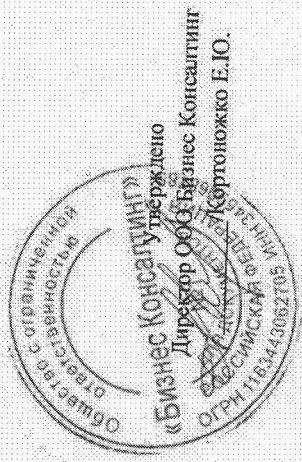


Согласовано: *Ирина Новотроева Е.И.*
Директор *Кургушечка Н.К.*
08.07.25



Перспективное

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

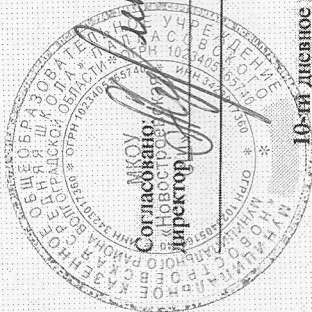
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 54с.

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

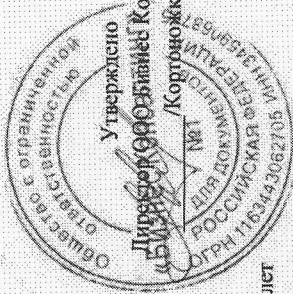
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: директор
 Мухоморова Е.А.
 09.01.25



Утверждено
 директор
 Коргоношко Е.Ю.

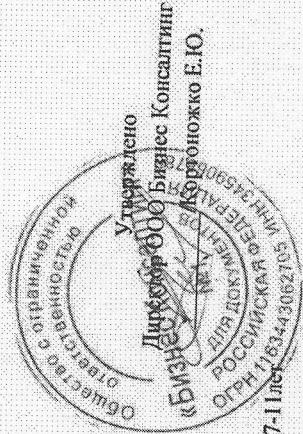
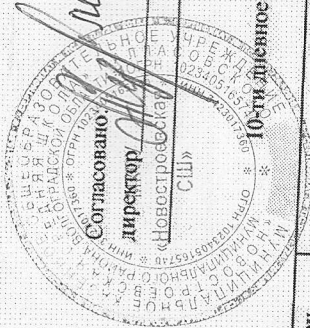
10-ый дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

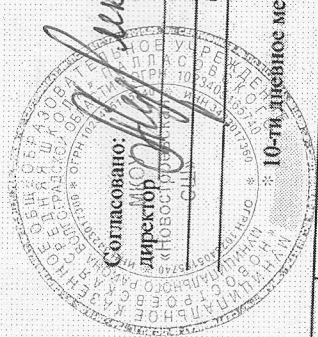
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	34
п.г	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	25,67
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	560	17,01	17,02	79,83	541,38	99,67



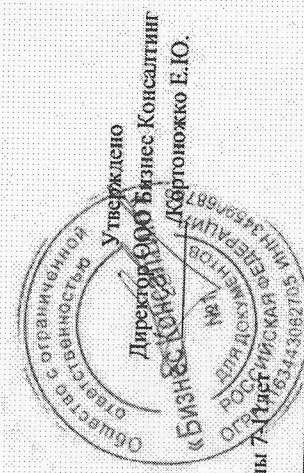
Школу, Новостроевская еш 4
 Курмишев А.И.
 09.01.25

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

№ реп. 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		
I	2							
Завтрак								
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20	
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67	
203/2017м	макаронны 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	
54-1хв/2022н	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10	
	Итого	540	21,18	22,60	80,53	608,12	99,67	



Согласовано:
 директор *Мухоморова Е.А.*
 «Новосибирский центр
 качества» ФГБН ВНИИ
 ВЕТЕРИНАРИИ
 09.01.2022



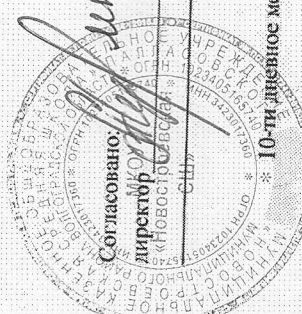
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Корпозожко Е.Ю.»

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

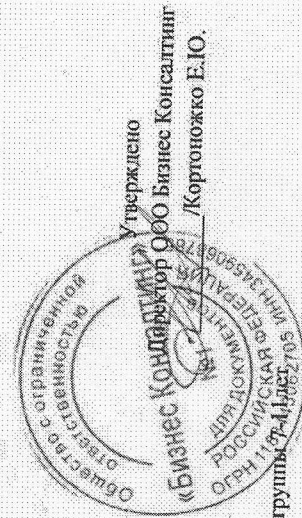
№ рец по сбор	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
I	2						

Завтрак
 Неделя 1/ день 3 Среда

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



Согласовано: *Иванов*
 директор *Иванов*
 «Новострой-Восток» СЗАО
 09.01.25



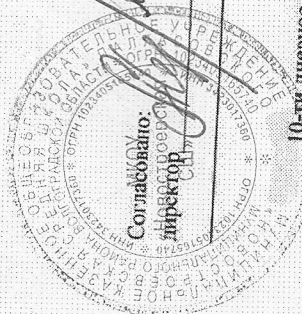
Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

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

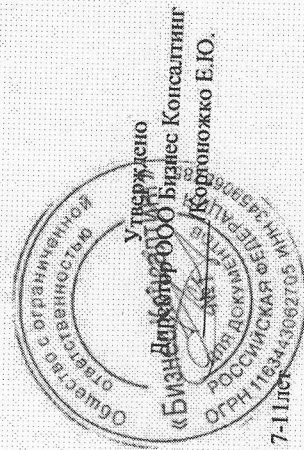
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Завтрак
 Неделя 1 / день 4 Четверг

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
54-23ти/2022л	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



Согласовано:
 директор
 Илюшкова Н.А.
 09.01.25

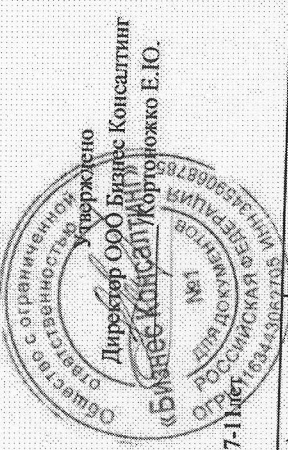
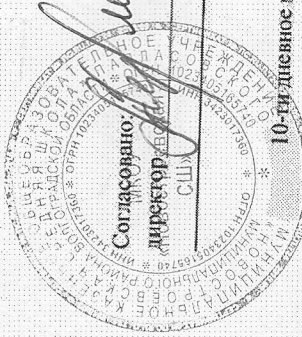


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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							

Завтрак
 Неделя 1/ день 5 Пятница

77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	59,67
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
54-3гг/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	15
	Итого	530,0	19,9	19,3	74,7	552,5	99,67



Согласовано: *Шмай Навостроевская Е.У.*
 директор: *Мурушев А.К.*
 09.01.2017

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

№ рсч. по сбор.	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		
1	2						

Завтрак
 Неделя 2/ день 6 Понедельник

18/2017м	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
54-4ты/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

Согласовано:
 директор ООО «Новострой»
 Шуршеле А.К.
 09.01.25

Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кертеножко Е.Ю.

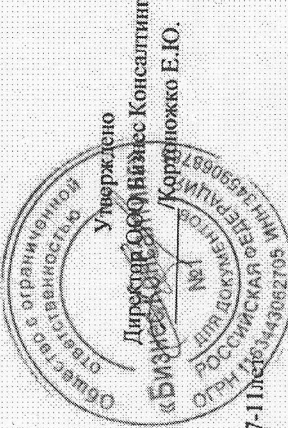
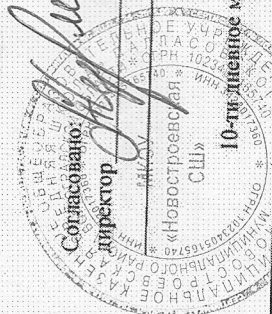
№ 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста 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
54-1хв/2022н	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



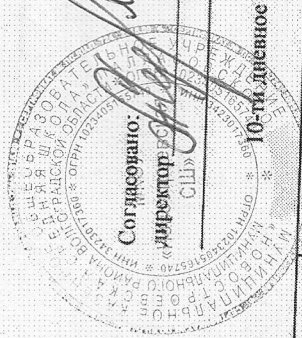
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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		
1	2						

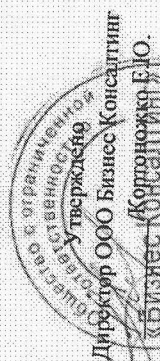
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,67
332/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	19
171/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
701/2010м	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
54-45тн/2022н	Итого	560	26,75	20,78	79,39	616,3	99,67



Согласовано: *М.А. Кургушова*
 директор *М.А. Кургушова*
 «СШ» *09.01.25*



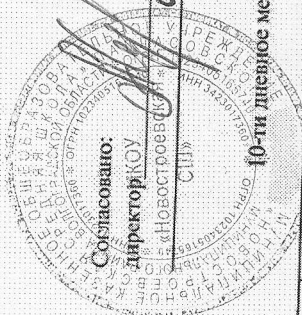
Директор ООО Бизнес Консалтинг
М.А. Кургушова
 «Бизнес Консалтинг» Ю.О.

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

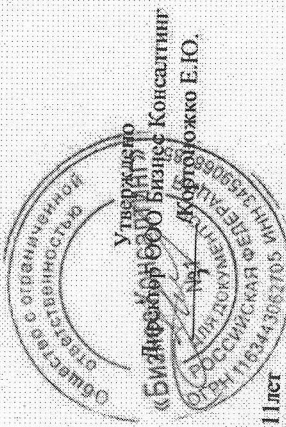
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Завтрак

ТТК 77-11/2023	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
701/2010М	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
	Итого	530	15,8	15,1	89,4	557,5	99,67



Согласовано:
 директору КОУ
 «Новостроевский ЦСЭУ»
 Керуцких А.И.
 09.01.2022



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/gl			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Энергет. ценность ккал	цена руб
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	20
ТТК 77-5/							
54-Зс/2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	19
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	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	
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		25,84	23,04	22,59	23,27	

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ	Завтрак	Норма		
			23,27	20-25%