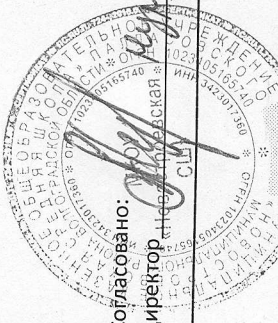


Согласовано:

директор

А.К. Кузнецова
03.02.2022



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

Перспективное

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. 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Утверждено №1
 Директор ООО «Питание»
 /Московкин С.С.



Согласовано:
 директор /МКОУ «Новостроевская СШ»
 /Вороженин А.К.
 03.02.2022

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

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

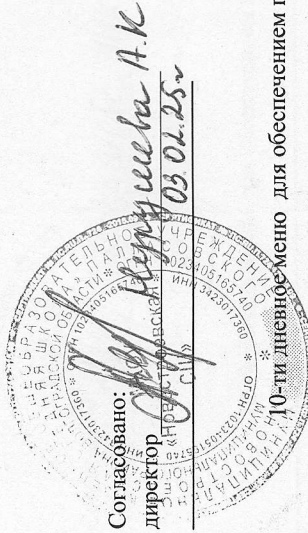
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	34
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	25,67
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55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



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



Согласовано:

директор

03.01.25

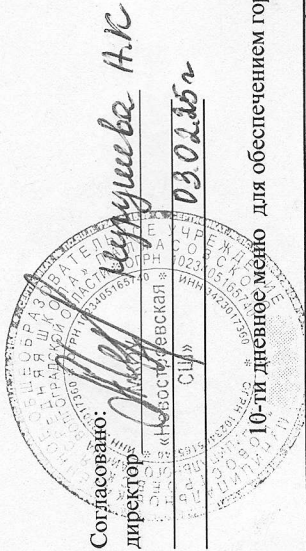
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ ред. 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 2 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
246/2017м	гуляши из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67
203/2017м	макароны 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
54-1хн/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: *Сидорова А.К.*
директор *Сидорова А.К.*
03.02.2022

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

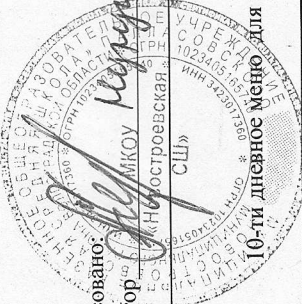
Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мяскапустные 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
54-45тн/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: *Муромцев И.И.*
 директор ООО «Питание»
 03.02.2022



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 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

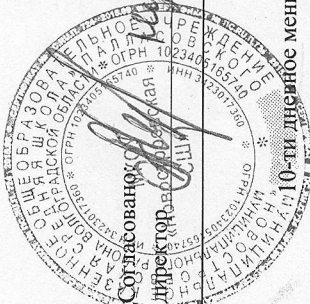
Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

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
54-23гн/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



Согласовано: *В.И. К.*
 директор: *С.С. Московкин*
 03.02.2022



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		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2						

Неделя 1 / день 5 Пятница

Завтрак

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
54-3гн/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
 директор *А.А. Купчихина А.А.*
 03.02.25



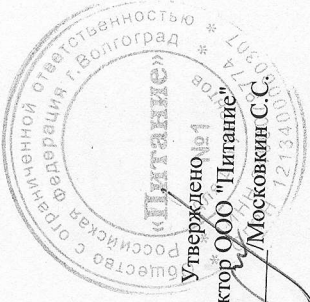
для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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							

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
54-4гн/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 *Ирина Коргушева А.К.*
 03.02.2022

Директор ООО «Питание»
 /Московкин С.С.

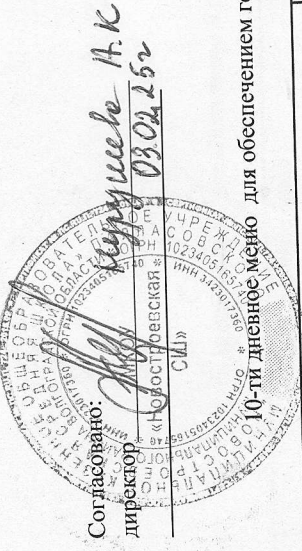
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена Руб
			Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	
			7-11 лет	7-11 лет	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
54-1хн/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



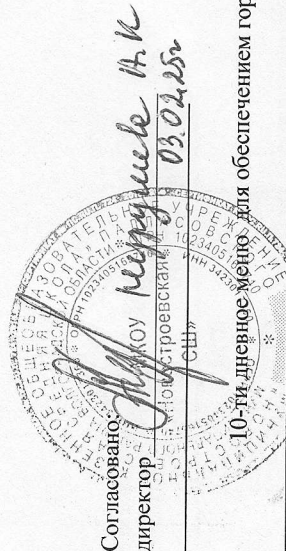
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 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
54-45гн/2022н	Итого	560	26,75	20,78	79,39	616,3	99,67



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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						

Неделя 2/ день 9 Четверг

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



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 [Подпись]
 Московкин С.С.

Согласовано
 директор
 [Подпись]
 03.02.2022

«Новостроевская СШ»
 ИКОУ

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

Наименование блюда
 2

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

№ 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		
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	20	
ТК 77-5/								
54-3с/2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67	
203/2017м	макаронны 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%- 25% ± 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 показания 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	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ			Норма	
	Завтрак	23,27	20-25%	