

Директор:   
 Подпись:   
 «Новосибирская СШ»  
 2025г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью  
 возрастной группы 7-11 лет (10-ти дневное меню)

Утверждено:  
 Директор ООО «Комбинат питания»  
 Н.А. Мундашева  
 Подпись:   
 2025г.

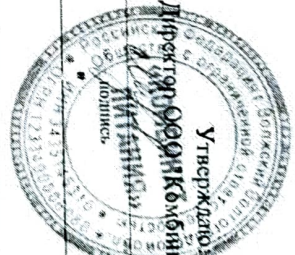
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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".

Директор "Самарского областного центра профилактики заболеваний и борьбы с инфекциями"  Подпись: \_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор "Самарского областного центра профилактики заболеваний и борьбы с инфекциями" А.А. Муллашова/  Подпись: \_\_\_\_\_ 2025г.

| № п/п по сбор. | Наименование блюда | Пищевые вещества/г |          |          |          | Энергет. ценность ккал |
|----------------|--------------------|--------------------|----------|----------|----------|------------------------|
|                |                    | вес блюда          | б        | ж        | у        |                        |
| 1              |                    | 7-11 лет           | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               |

День 1

Завтрак

|              |                                                  |     |       |       |       |        |
|--------------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 200 | 7,82  | 10,26 | 29,40 | 241,22 |
|              | печенье галетное                                 | 30  | 2,85  | 3,00  | 13,11 | 90,84  |
| 702/2010м    | хлеб ржаной                                      | 30  | 1,68  | 0,33  | 14,82 | 45,98  |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                            | 120 | 0,50  | 0,50  | 11,80 | 56,40  |
| 54-4тн/2022н | чай с молоком без сахара                         | 200 | 1,6   | 1,1   | 5,58  | 38,62  |
|              | Итого                                            | 580 | 14,45 | 15,19 | 74,71 | 473,06 |

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

500

|            |            |          |           |
|------------|------------|----------|-----------|
| 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|------------|------------|----------|-----------|

Директор ООО "Комбинат питания"  
 подписан  
 расшифровка  
 2025г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 Н.А.Мунишашев/  
 расшифровка  
 2025г.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |            |            | Энергет. ценность ккал 7-11 лет |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|---------------------------------|
|                 |                    |                    | 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                        |

День 2

| Завтрак      |                                        |     |            |            |          |           |
|--------------|----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 47/2017      | капуста квашеная с растительным маслом | 60  | 1,02       | 3,00       | 5,07     | 51,42     |
| 246/2017м    | гудыш из отварного мяса говядина       | 100 | 11,90      | 14,40      | 7,89     | 208,76    |
| 203/2017м    | макаронны отварные с маслом            | 150 | 5,40       | 4,90       | 32,80    | 196,80    |
| 702/2010м    | хлеб ржаной                            | 30  | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
| 54-2гн/2022н | чай без сахара                         | 200 | 0,2        | 0          | 3,4      | 14,4      |
|              | Итого                                  | 540 | 20,20      | 22,63      | 63,98    | 517,36    |
|              | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%  | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |



Директор:   
 Утверждено:  
 подпись:   
 Митовская  
 2025г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Коминат питания"  
 /И.А.Мундальева/  
 расшифровка  
 2025г.

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюд | Питательные вещества/г |          |          |          | Энергет. ценность<br>ккал |
|-------------------|-------------------|------------------------|----------|----------|----------|---------------------------|
|                   |                   | Б                      | Ж        | У        |          |                           |
| 1                 | 2                 | 7-11 лет               | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |

День 3

Завтрак

|                                   |                                                    |       |            |            |          |           |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-------|------------|------------|----------|-----------|
| 101/2004л                         | икра кабачковая консервированная                   | 60    | 1,63       | 2,82       | 8,72     | 67        |
| ТТК 77-6/2023                     | котлеты мясосоковые п/ф высокой степени готовности | 100   | 9,3        | 6,10       | 5,90     | 116,00    |
| 171/2017м                         | каша рассыпчатая гречневая с маслом                | 150   | 6,92       | 6,3        | 35       | 224,38    |
| 702/2010м                         | хлеб ржаной                                        | 30    | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
| 382/2017м                         | чай каркаде                                        | 200   | 0,16       | 0,08       | 0,4      | 2,96      |
|                                   | Итого                                              | 540,0 | 19,7       | 15,6       | 64,8     | 456,3     |
| Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5% |                                                    | 500   | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

  
 Директор  
 Сопровождаю  
 подпись  
 расшифровка  
 2025г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 расшифровка  
 2025г.

| № рср.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |               |               | Энергет. ценность<br>ккал<br>7-11 лет |
|--------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------------|
|                    |                   |                       | Б<br>7-11 лет       | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                       |
| 1                  | 2                 | 7-11 лет              | 7-11 лет            | 7-11 лет      | 7-11 лет      | 7-11 лет                              |

День 4

Завтрак

|           |                                                |     |      |      |       |        |
|-----------|------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 188/2017м | запеканка рисовая с творогом с молочным соусом | 170 | 8,99 | 7,07 | 46,02 | 283,67 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                          | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47,00  |
| 702/2010м | хлеб ржаной                                    | 30  | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 45,98  |
| 379/2017  | кофейный напиток с молоком (без сахара)        | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97  | 60,68  |
|           | Итого                                          | 500 | 14,2 | 10,5 | 76,6  | 437,3  |

|                                        |     |            |            |          |           |
|----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|

Утверждено  
Директор ДОО "Комбинат питания"  
И.Н.А.Мунидасьева  
подпись  
расшифровка  
2025г.

| № пел.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал |
|--------------------|--------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|
|                    |                    |           | Б                   | Ж        | У        |                           |
| 1                  | 2                  | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет |                           |

**Завтрак**

|                                        | Завтрак                    |       |            |            |          |           |
|----------------------------------------|----------------------------|-------|------------|------------|----------|-----------|
| 77-9/2022м                             | печенье со сметаной        | 200   | 16,80      | 18,60      | 39,30    | 391,80    |
| 338/2017м                              | фрукт свежий (яблоко)      | 100   | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     |
| 702/2010м                              | хлеб ржаной                | 30    | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
| 54-3гн/2022н                           | чай с лимоном (без сахара) | 200   | 0,3        | 0          | 3,58     | 15,52     |
|                                        | Итого                      | 530,0 | 19,2       | 19,3       | 67,5     | 500,3     |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |                            | 500   | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

Директор  
 С.А. Мухоморова  
 Подпись  
 2025г.

Утверждаю:  
 Директор "Комбинат питания"  
 /Н.А. Мухоморова/  
 2025г.

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

День 6

|             |                                         |     |            |            |          |           |  |
|-------------|-----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|--|
| 182/2022м   | каша молочная жидкая пшеничная с маслом | 200 | 7,80       | 9,58       | 27,12    | 225,90    |  |
| 3/2017м     | булгур с сыром 40/5/15                  | 60  | 6,69       | 8,38       | 19,38    | 180,27    |  |
| 702/2010м   | фрукт свежий (яблоко)                   | 100 | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     |  |
| 338/2017м   | чай с молоком без сахара                | 200 | 1,6        | 1,1        | 5,58     | 38,62     |  |
| 54-лн/2022н | Итого                                   | 560 | 16,49      | 19,46      | 61,88    | 491,79    |  |
|             | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |  |

Завтрак



Директор  
 ООО "Комбинат питания"  
 Подпись: [подпись]  
 2025г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 /Н.А. Мулдашев/  
 Подпись: [подпись]  
 2025г.

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

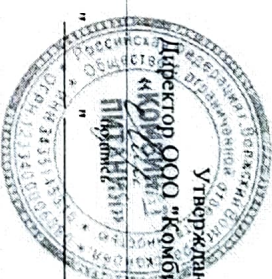
День 7

Завтрак

|                                        |                                        |     |            |            |          |           |
|----------------------------------------|----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 47/2017                                | капуста квашеная с растительным маслом | 60  | 1,02       | 3,00       | 5,07     | 51,42     |
| 291/2017м                              | плов из птицы                          | 200 | 18,54      | 22,5       | 28,66    | 391,3     |
| 54-2гн/2022н                           | чай без сахара                         | 200 | 0,2        | 0          | 3,4      | 14,4      |
| 702/2010м                              | хлеб ржаной                            | 30  | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
| Итого                                  |                                        | 490 | 21,44      | 25,83      | 51,95    | 503,1     |
| Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5% |                                        | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |



  
 Директор: /  
 "СФ" /  
 расшфровка  
 2025г.

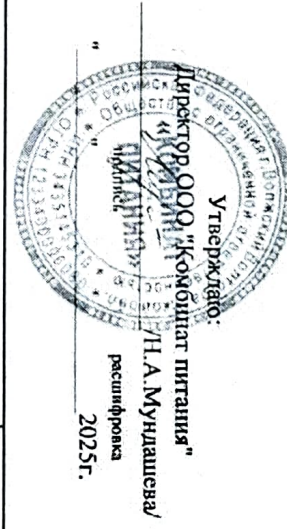
  
 Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 /Н.А. Муниашева/  
 расшфровка  
 2025г.

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

День 8

Завтрак

|                                         |                                                            |        |            |            |          |           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|----------|-----------|
| 52/2017м                                | свекла отварная с растительным маслом                      | 60     | 0,88       | 3,6        | 4,96     | 55,68     |
| ТТК 77-2/2022н                          | котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом | 100/20 | 16,43      | 10,50      | 17,28    | 236,02    |
| 332/2017м                               | картофель отварной в молоке                                | 150    | 4,5        | 5,6        | 26,6     | 173,7     |
| 127/2017м                               | хлеб ржаной                                                | 30     | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
| 702/2010м                               | чай каркаде                                                | 200    | 0,16       | 0,08       | 0,4      | 2,96      |
| 382/2017м                               | Итого                                                      | 560    | 23,65      | 20,11      | 64,06    | 514,34    |
| Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% |                                                            | 500    | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |



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

День 9

| Завтрак        |                                         |     |            |            |          |           |  |
|----------------|-----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|--|
| ТТК 77-11/2023 | вареники с картофелем и сметаной 180/20 | 200 | 11,77      | 12,93      | 40,86    | 326,89    |  |
| 338/2017м      | фрукт свежий (яблоко)                   | 100 | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     |  |
| 702/2010м      | хлеб ржаной                             | 30  | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |  |
| 379/2017       | кофейный напиток с молоком              | 200 | 3,17       | 2,68       | 15,95    | 100,6     |  |
|                | Итого                                   | 530 | 17,0       | 16,3       | 81,4     | 520,5     |  |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%   | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |  |

Согласовано:  
 Директор "Новосибирская" "Сибирь" 2025г.  
 подписи: "Новосибирская" "Сибирь" 2025г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Комбинат питания" /И.А.Мундашева/  
 подписи: "Комбинат питания" "Новосибирская" 2025г.

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

День 10

Завтрак

|                |                                          |          |            |            |          |           |
|----------------|------------------------------------------|----------|------------|------------|----------|-----------|
| 131/2017м      | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60       | 1,70       | 0,10       | 3,50     | 22,10     |
| 77-5/332/2017м | тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20  | 120      | 10,58      | 14,3       | 3,44     | 185,02    |
| 203/2017м      | макаронны отварные с маслом              | 150      | 5,40       | 4,90       | 32,80    | 196,80    |
| 54-1км/2022н   | компот из сухофруктов без сахара         | 200      | 0,5        | 0          | 12,8     | 53,2      |
| 702/2010м      | хлеб ржаной                              | 30       | 1,68       | 0,33       | 14,82    | 45,98     |
|                | Итого                                    | 560      | 19,86      | 19,63      | 67,36    | 503,10    |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 5%  | 500      | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|                | Всего за 10 дней                         |          |            |            |          |           |
|                | Средний суточный рацион                  | 4 830,00 | 169,73     | 165,17     | 612,44   | 4 425,38  |
|                |                                          | 483      | 16,973     | 16,52      | 61,24    | 442,54    |

Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 5%

|     |            |            |          |           |
|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|-----|------------|------------|----------|-----------|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450991

Владелец Нурушева Альфия Кажгалиевна

Действителен с 06.12.2024 по 06.12.2025