

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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта 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"  2025г.

Утверждено
Директор "Самарского областного центра профилактики заболеваний и борьбы с инфекциями" А.А. Мунишова
2025г.

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал
		б	ж	у		
1		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

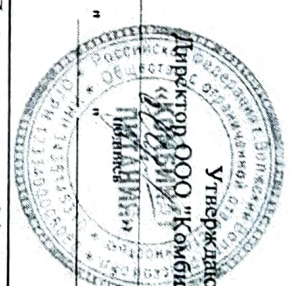
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500

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



Директор
Сотворено:
Подпись: 08
расшифровка
2025г.



Утверждено:
Директор ООО "Комбинат питания"
Н.А.Мунишев/
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	

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
54-2гп/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:
 подп. 
 Митовская
 2025г.

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

№ п.п. по сбор.	Наименование блюд	Питательные 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 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 рассычатая 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.

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	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 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 загрузка по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

Утверждено
Директор ООО "Комбинат питания"
И.А. Мулдашева
расшифровка
2025г.

№ пел. 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	

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
 подписала
 2025г.

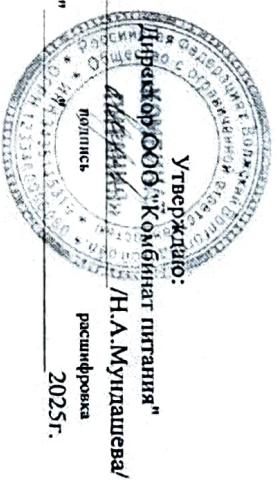
Утверждаю:
 Директор "Комбинат питания"
 /Н.А. Мухоморова/
 2025г.

№ 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



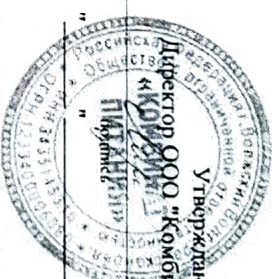
№ рец. по сбор.	Наименование блоча		вес блоча	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
	1	2		Б	Ж	У	
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

День 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
54-2тн/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: /
 расшфровка
 2025г.


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

№ рел. 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



№ пел. 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 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.Мундасьева/
 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
-----	------------	------------	----------	-----------