Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием (завтрак) школьников возрастной группы 7-11 лет (10-ти дневное меню)

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

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

Сборник рецептур 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".

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"___" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	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 сахаром и маслом	200	7,82	10,26	35,40	241,22
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	**560**	**17,01**	**17,02**	**85,86**	**541,38**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
" " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
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	гуляш из отварного мяса говядина	100	11,90	14,40	7,89	208,76
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	**540**	**20,88**	**22,60**	**71,11**	**569,44**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"____" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
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 мясокапустные 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
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
707/2004	сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	Итого	**520,0**	**21,1**	**15,7**	**82,3**	**557,8**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____
Журумова А.Х. /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"____" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
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 молоком сгущенным	170	11,77	12,93	40,86	326,89
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	**500**	**17,7**	**16,3**	**81,6**	**544,6**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /_____/
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"___" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
День 5						
			Завтрак			
77-9/2022м	пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	35,30	375,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	**530,0**	**19,9**	**19,3**	**70,7**	**536,5**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"___" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
День 6						
			Завтрак			
182/2022м	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	**590**	**18,85**	**20,98**	**93,83**	**636,83**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"___" _____ 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
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 с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	40	2,36	0,30	14,97	70,14
	Итого	**500**	**22,12**	**25,8**	**59,08**	**555,18**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор МКОУ "Новостроевская СШ"
________________ подпись расшифровка
"26" 08 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
________________ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
"29" 08 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	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 332/2017м	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	120	16,43	10,50	17,28	236,02
127/2017м	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
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	**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

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
" " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
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
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	**530**	**17,7**	**16,3**	**81,6**	**544,6**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
Директор _____ /
подпись расшифровка
"29" августа 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
_____ /Н.А.Мундашева/
подпись расшифровка
" " 2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52
	Итого	**570**	**21,33**	**19,70**	**78,87**	**578,44**
	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	5 400,00	201,23	193,74	788,46	5 681,35
	Средний суточный рацион	540	20,123	19,37	78,85	568,14

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