

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
" 29 " \_\_\_\_\_ 2025г.  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

Утверждено: \_\_\_\_\_  
Директор ООО "Комбинат питания"  
Н.А. Мундашева  
" 29 " \_\_\_\_\_ 2025г.  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

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.: Хлебпродинформ, 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".

Согласовано:  
 \_\_\_\_\_  
 подпись: \_\_\_\_\_  
 расшифровка: \_\_\_\_\_  
 " 29 " августа 2025г.

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 подпись: \_\_\_\_\_  
 расшифровка: \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.

Директор ООО "Комбинат питания"  
 Н.А. Мундашева

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	2	7-11 лет	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>17,02</b>	<b>85,86</b>	<b>541,38</b>

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

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

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор *Дурманова* \_\_\_\_\_  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка \_\_\_\_\_

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					
<b>День 2</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,88</b>	<b>22,60</b>	<b>71,11</b>	<b>569,44</b>
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Завтрак**

Согласовано:  
 Директор И.А. Мундашева  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись расшифровка

Утверждено:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись расшифровка  
 И.А. Мундашева

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

День 3

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67
ТТК 77-6/2023	котлеты мясокрупные 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

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

500	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%
-----	--

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Комбинат питания" *Н.А. Мундашева*  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись: \_\_\_\_\_  
 расшифровка: \_\_\_\_\_

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Комбинат питания" *Н.А. Мундашева*  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.  
 подпись: \_\_\_\_\_  
 расшифровка: \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			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 4**

**Завтрак**

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стученным	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 ООО "Комбинат питания" /  
 подпись /  
 " 28 " августа 2025г.  
 расшифровка

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			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 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
	<b>Итого</b>	<b>530,0</b>	<b>19,9</b>	<b>19,3</b>	<b>70,7</b>	<b>536,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Составлено: \_\_\_\_\_  
 Директор *И.И.И.*  
 " *20* " *августа* 2025г.  
 расшифровка

Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
*И.И.И.* /И.А.Мундашева/  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.  
 подпись: \_\_\_\_\_  
 расшифровка

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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 **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 ООО "Комбинат питания"  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись расшифровка

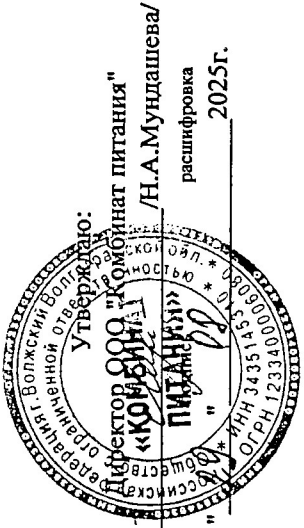
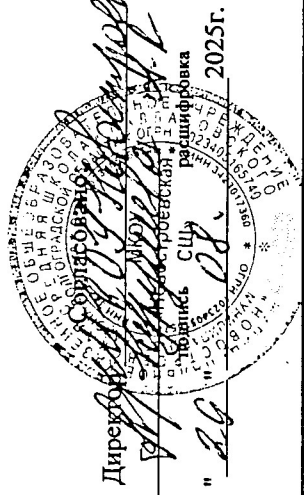
Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 " 29 " августа 2025г.  
 подпись расшифровка  
 Н.А.Мундашева/

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			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 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	120	16,43	10,50	17,28	236,02
332/2017м	готовности, с соусом					
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]*  
 " 29 " августа 2025г.  
 расшифровка

Утверждено:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 И.А. Мундашева  
 " 29 " августа 2025г.  
 расшифровка

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

**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

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

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

Сопоставлено  
 Директор ООО "Комбинат питания" /  
 Подпись: [подпись] /  
 " 1 " августа 2025г.  
 расшифровка

Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания" /  
 Подпись: [подпись] /  
 " 1 " августа 2025г.  
 расшифровка

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

**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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,33</b>	<b>19,70</b>	<b>78,87</b>	<b>578,44</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 400,00</b>	<b>201,23</b>	<b>193,74</b>	<b>788,46</b>	<b>5 681,35</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>540</b>	<b>20,123</b>	<b>19,37</b>	<b>78,85</b>	<b>568,14</b>

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265733

Владелец Нурушева Альфия Кажгалиевна

Действителен с 17.12.2025 по 17.12.2026