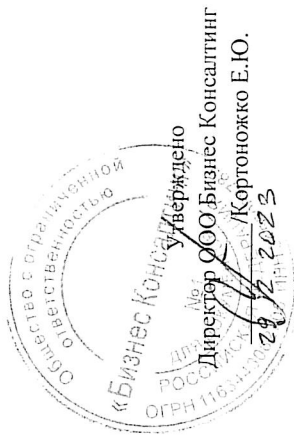




Согласовано:  
Директор МКУ Векнаучных школ СШ  
Е.А. Давыдова  
29.12.2023



### 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.



Согласовано:  
 директор М.Ю. Верин  
29.12.2023  
 Верин Михаил Юрьевич  
 29.12.2023

10-ти дневное меню для обеспечением 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 1 Понедельник**

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	32
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,52</b>	<b>17,14</b>	<b>89,33</b>	<b>576,26</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:

директор *Ирина Владимировна Сидорова*  
 29.12.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 29.12.2022

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

№ рещ. 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							

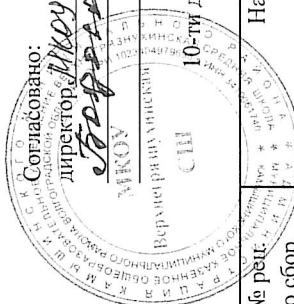
**Неделя 1 / день 2 Вторник**

**Завтрак**

70/71/2017М	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	20
77-3/2022-							
331/2017М	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	35
203/2017М	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-4гн/2022Н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>19,63</b>	<b>19,65</b>	<b>80,98</b>	<b>577,34</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ Ветеринарного Центра  
 Е.В. Профессор  
 29.12.2023



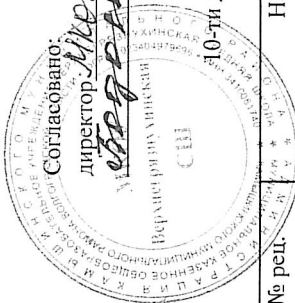
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рецептур 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 3 Среда**

**Завтрак**

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,15	32,08	234,67	30
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	17
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>17,5</b>	<b>19,8</b>	<b>83,7</b>	<b>583,2</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор МКУ Верхнеднестровской СШ  
 Е.В. Родченко  
 29.12.2023



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 29.12.2023

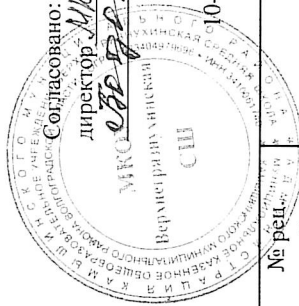
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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 4 Четверг**

**Завтрак**

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	20
77-1/2022	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	35
54-3сс/2022н	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	17
171/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
701/2010 м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
54-2гн/2022н	Итого	580	19,6	15,4	80,1	536,6	87,36



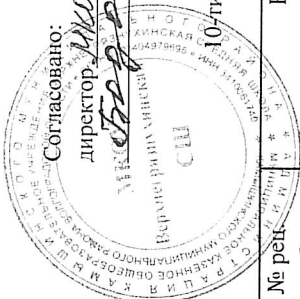
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	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**

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	7,30	10,30	34,00	257,90	30
209/2017м	яйцо вареное	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
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3гтн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>17,0</b>	<b>15,8</b>	<b>78,8</b>	<b>528,3</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Е.Ю. Кортоножко  
 19.12.2023



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Е.Ю. Кортоножко

19.12.2023

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

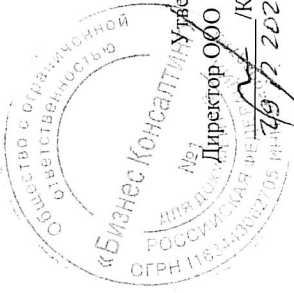
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2				7-11 лет	

**Неделя 2/ день 6 Понедельник**

**Завтрак**

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	67	20
77-2/2022						
331/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	163,04	37
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	196,8	15
54-2гп/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	10
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	5,36
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>19,86</b>	<b>19,5</b>	<b>586,06</b>	<b>87,36</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ Верненского муниципального СШ  
 Верненского муниципального района Республики Хакасия  
 Е.В. Работова  
 29.12.2023



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

№ рецептур 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 7 Вторник**

**Завтрак**

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,1</b>	<b>16,85</b>	<b>87,01</b>	<b>562,69</b>	<b>87,36</b>





Согласовано:  
 директор МКОУ Верхне-Истринской СШ  
МКОУ Верхне-Истринской СШ  
Е.В. Афанасьев  
 29.12.2023



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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 8 Среда**

**Завтрак**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,27	209,13	34
125/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	16
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>18,77</b>	<b>77,66</b>	<b>568,53</b>	<b>87,36</b>

Согласовано:  
 директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Троицка  
 Е.В. Пудова  
 29.12.2023

«Бизнес Консалтинг»  
 ООО  
 Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 29.12.2023

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/t/		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 9 Четверг**

**Завтрак**

54-19к/2022Н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	31
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	16
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,1</b>	<b>16,3</b>	<b>74,0</b>	<b>506,7</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор ВКРЧУ Верхнеуральского ЦИ  
 М.В. Давыдов Е.А. Давыдова  
 29.12.2023



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 29.12.2023

10-ти дневное меню для обеспечением 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 10 Пятница**

**Завтрак**

131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	20
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	46
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	16
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26	87,36
	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>	5 810,00	182,29	174,52	806,96	5 532,93	
	<b>Среднее показание за завтрак</b>	581	18,23	17,45	80,70	553,29	
	<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		23,67	22,09	24,09	23,54	

<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>	77,00	79,00	335,00	2350,00
<b>Распределение ЭЦ</b>			<b>Норма</b>	
<b>Завтрак</b>		23,54	20-25%	