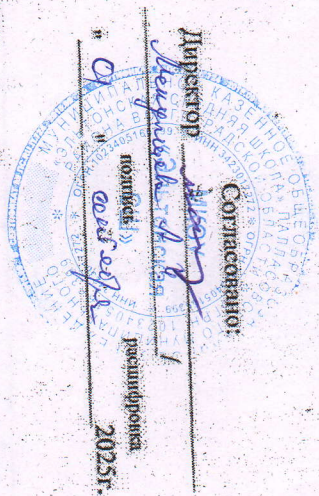
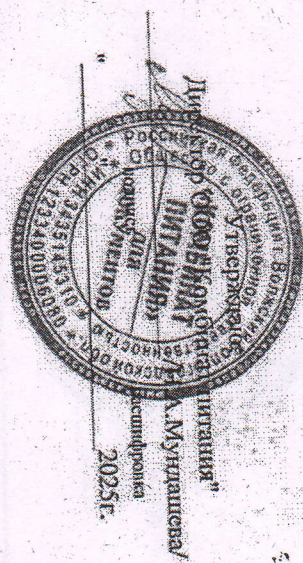




ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



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. Лапиной. - 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"

ПОЛНІЦЬКА



2025T

День 1

Завтрак

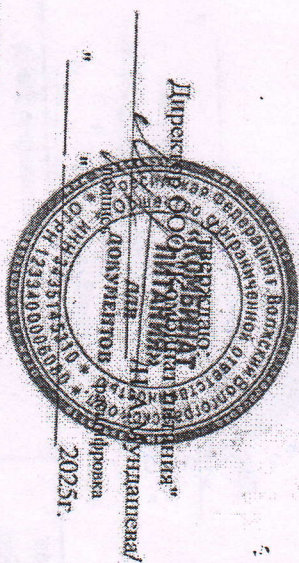
500

Директор
«Эльтона»
М.А. Сидорова
подпись
расшифровка
2025г.

Директор
«КОМБИНАТ
УДАРНИКОВ»
ООО «Комбинат
Ударников»
подпись
расшифровка
2025г.

№ рец. 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	
1	2					
День 2						
4/2017	капусты квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246/2017м	тушен 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
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
54-2гн/2022г	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

Завтрак



№ рец. по сбор.	Наименование биода	вес биода	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

Дет. 3

101/2004г	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
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

Директор «Звездочка»
 Лерушеская
 подписать
 2025г.

Директор «Звездочка»
 Лерушеская
 подписать
 2025г.

№ п/п 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 4

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком	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

Директор
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. П.И.Щеголева»
 1
 2025г.

Директор
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. П.И.Щеголева»
 1
 2025г.

№ п/п	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

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
54-3тн/2022г	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 *Меркуева В.В.*
 подписи *В.В. Меркуева*
 расшифровка
 2025г.

Директор *Меркуева В.В.*
 подписи *В.В. Меркуева*
 расшифровка
 2025г.

№ п/п 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

182/2022г	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
3/2017г	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010г	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-гг/2022г	чай с молоком	200	1,60	1,10	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

Завтрак

Директор

 « 01 » _____ 2025г.
 Подпись: _____
 « 01 » _____ 2025г.
 Подпись: _____
 « 01 » _____ 2025г.

Директор

 « 01 » _____ 2025г.
 Подпись: _____
 « 01 » _____ 2025г.
 Подпись: _____

№ п/п по сбору	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		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет

Завтрак

47/2017	капусты квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	200	18,54	22,50	28,66	391,3
54-2гн/2022гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	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

Директор: Меркулов Д. Р.
 Согласовано: Меркулов Д. Р.
 Подпись: Меркулов Д. Р. расшифровка
 " 01 " сентября 2025г.

Директор: Меркулов Д. Р.
 Согласовано: Меркулов Д. Р.
 Подпись: Меркулов Д. Р. расшифровка
 " 01 " сентября 2025г.

№ п/п 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		
1	Десерт 8						

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68
ТТК 77-2/2022м	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	4,50	5,60	26,60	173,7
127/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
701/2017м	компот из сухофруктов	200	0,51	0,7	19,8	81,00
54/2022м	Итого	560	24,67	20	83,61	616,54
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		300	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

Согласовано: _____
 Директор: Ирина Викторовна
 Подпись: Ирина Викторовна 2025г.

Директор: Ирина Викторовна
 Подпись: Ирина Викторовна 2025г.

№ п/п	Наименование 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

Дети 9

ТК 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	100,60
	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

Завтрак

Директор
 МКУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 им. В.И. Ленинского"
 01.08.2025г.
 Подпись: [подпись] Расшифровка: 2025г.

Директор
 МКУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 им. В.И. Ленинского"
 01.08.2025г.
 Подпись: [подпись] Расшифровка: 2025г.

№ п/п 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 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	14,30	3,44	185,02
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022г	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,8	81,00
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	5400,00	201,23	193,74	788,46	5681,35
	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
------------	------------	----------	-----------