



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

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.: Хлебродинформ, 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
директор



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 | У 7-11 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | |

неделя 1 / день 1

| завтрак | каша молочная Дружба | 150 | 6,75 | 7,35 | 28,6 | 207,55 | 31 |
|--------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 54-16к/2022н | блинчики со стуженым молоком | 70 | 5,43 | 1,61 | 33,73 | 184,17 | 25 |
| 399/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 20 |
| 338/2017м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 5,1 |
| 701/2010м | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 15 |
| 54-2гн/2022н | Итого | 550 | 15,09 | 10,08 | 98,53 | 560,84 | 96,10 |

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



Согласовано: _____
 директор



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/ | | У 7-11 лет | Энергет. ценность ккал | | Цена руб |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|------------------------|----------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | 7-11 лет | 7-11 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | |

неделя 1/ день 2

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | У 7-11 лет | Энергет. ценность ккал | | Цена руб |
|-----------------|--|--------------------|---------------------|------------|------------|------------------------|----------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | 7-11 лет | 7-11 лет | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,16 | 13,2 | 14 | |
| 54-13м/2022н | запеканка картофельная с мясом | 200 | 13,6 | 14,8 | 31,11 | 312,04 | 50 | |
| п.т | печенье сахарное | 30 | 1,98 | 4,1 | 16,5 | 111 | 12 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 5,1 | |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 15 | |
| | Итого | 520 | 19,05 | 19,74 | 85,59 | 597,04 | 96,10 | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | | |



Согласовано:
директор



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 | 7-11 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | |

неделя 1/ день 3

| завтрак | лашевник с творогом и молоком стученным | 170 | 14,73 | 14,66 | 41,4 | 357 | 40 |
|--------------|---|-----|------------|------------|----------|-----------|-------|
| 208/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 20 |
| 338/2017м | масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 15 |
| 14/2017м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 5,1 |
| 701/2010м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 16 |
| 54-3гн/2022н | Итого | 510 | 18,54 | 23,03 | 77,93 | 593,32 | 96,10 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |



Согласовано:
директор



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 | | | Цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------------------|--------------------|---------------|---------------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | |
| 1 | 2 | | | | | |

неделя I/ день 4

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г | | | Цена руб |
|-------------------|---|-----------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | |
| 77-5/54-3с2/2022н | тефтели из п. ф с соусом красным 100/20 | 120 | 10,58 | 14,3 | 3,44 | 185,02 |
| 171/2017м | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 262,5 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,2 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 590 | 21,01 | 24,13 | 71,66 | 590,04 |

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

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



Согласовано:
директор



Утверждено
Федеральным центром по питанию и диетологии
Директор ООО "Питание"
/Кортежко Е.Ю.

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/ | | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Цена руб |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | | |
| 1 | 2 | | | | | | |

неделя 1/ день 5

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Цена руб |
|-----------------|---|--------------------|------------|------------|------------|----------|------------------------------|----------|
| 77-3/331/2017м | котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20 | 120 | 9,372 | 14,736 | 12,744 | 216 | 216 | 40 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 196,8 | 16 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 47 | 20 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 79,8 | 5,1 |
| 382/2017м | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 118,6 | 15 |
| | Итого | 600 | 21,562 | 24,296 | 88,944 | 658,2 | 658,2 | 96,10 |

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



Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Питание"
И.А. Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блока | Пищевые вещества/г/ | | У | Энергет. Ценность ккал | Цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|------------------------|----------|
| | | | Б | Ж | | | |
| 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | |

неделя 2/ день 6

| | | | | | | | |
|-----------|--|-----|------------|------------|----------|-----------|-------|
| завтрак | | | | | | | |
| 174/2017М | каша вязкая молочная рисовая | 150 | 7,09 | 7,4 | 30,1 | 215,36 | 32 |
| 3/2017М | бутерброд с маслом и сыром (30/5/15) | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 20 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 20 |
| 389/2017м | сок фруктовый | 180 | 1 | 0 | 18 | 76,32 | 20 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,2 | 4,1 |
| | Итого | 500 | 15,83 | 16,58 | 83,41 | 548,88 | 96,10 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |



Согласовано:
директор



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 7

| завтрак | 209/2017м | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 20 |
|---------|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | 289/2017м | рагу с пшцей | 200 | 10,4 | 10,27 | 25,2 | 234 | 45 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 5,1 |
| | п.т. | пряник | 30 | 1,8 | 4,3 | 16 | 109 | 10 |
| | 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 16 |
| | | Итого | 500 | 19,89 | 19,89 | 68,08 | 529,32 | 96,10 |
| | | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |



Согласовано:
директор



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 | | Цена руб |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|-------------------|----------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | ккал | 7-11 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | |

неделя 2/ день 8

| завтрак | овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 16 |
|----------------|--|-----|------------|------------|----------|-----------|------|
| 70/71/2017м | котлеты домашние из п. ф с соусом сметанным с томатом 100/20 | 120 | 9,372 | 14,736 | 12,744 | 216 | 40 |
| 77-3/331/2017м | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 262,5 | 20 |
| 171/2017м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,08 | 5,1 |
| 701/2010м | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 15 |
| 54-2гн/2022г | Итого | 560 | 20,652 | 24,466 | 77,524 | 605,9 | 96,1 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |



Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 Л.С. Коробочко Е.Ю.

Согласовано: _____
 директор

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 | | | У | Энергет. ценность 34000000307 | Цена руб |
|-----------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|---|-------------------------------|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| 1 | 2 | | | | | | | |

неделя 2/ день 9

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | Энергет. ценность 34000000307 | Цена руб |
|-----------------|--|--------------------|------------|------------|------------|-------------------------------|----------|
| 133/2017м | консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза) | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 16 |
| 265/2017м | плов с мясом | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348 | 40 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 20 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,2 | 5,1 |
| 389/2017м | сок фруктовый | 180 | 1 | 0 | 18 | 76,32 | 15 |
| | Итого | 560 | 19,44 | 15,78 | 83,18 | 555,82 | 96,1 |
| | Итого | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |

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



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Корсаков Е.Ю.

| № 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 10

| | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|
| завтрак | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,16 | 13,2 | 15 | |
| 229/2017м | рыба тушеная с овощами | 90 | 12,7 | 8,9 | 6,3 | 156,1 | 37 | |
| 125/2017м | картофель отварной с маслом | 150 | 2,97 | 7,95 | 20,89 | 175,5 | 20 | |
| п.т | вафли | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 5 | |
| 379/2017м | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,95 | 100,6 | 15 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,2 | 4,1 | |
| | Итого | 550 | 21,836 | 21,128 | 79,18 | 604,8 | 96,10 | |
| | 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 | 5440 | 192,9 | 199,12 | 814,028 | 5844,16 | | |
| | Среднее значение за завтрак | 544 | 19,29 | 19,912 | 81,4028 | 584,416 | | |

| | | | | | |
|--|-----|----------------|--------------|---------------|--------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020 | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | | |
| | | Завтрак | 24,87 | 20-25% | Норма |