

Согласовано:
 директор НКОУ «СШ №17»
Сидорова / Сидорова

Утверждено
 Директор ООО «Питание»
Московкин С.С.

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4 класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

- 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 эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:
 Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 275с. 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 2.3/2.4. 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

Сидорова / Сидорова С.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

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

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	34
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	25,67
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4м/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	560	17,01	17,02	79,83	541,38	99,67



Согласовано:

директор

Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.

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

№ респ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 1/ день 2 Вторник							
Завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядины	100	11,90	14,40	7,89	208,76	45,67
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	19
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
	Итого	540	21,18	22,60	80,53	608,12	99,67

Согласовано:

директор МКОУ

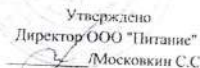
1. Пашаевская
Сиророва / Сиророва



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 1/ день 3 Среда							
Завтрак							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мяскопаштетные из п/ф	100	9,3	6,10	5,90	116,00	39,67
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	540,0	20,4	15,6	71,8	507,6	99,67



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	все блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	цена руб
			Б	Ж	У		
			1	2	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 1/день 4 Четверг							
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом						
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	200	7,71	7,90	28,70	216,74	35,67
338/2017м	фрукт саский (яблоко)	40	5,08	4,60	0,28	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	70,14	20
54-23гг/2022н	кофейный напиток с молоком	30	2,36	0,30	14,97	86,5	5
	Итого	200	3,8	2,9	11,3	70,14	19
		570	19,4	16,1	65,1	483,4	99,67

Согласовано:
директор МКОУ «СШ №17» г. Пашковский
Сидорова / Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак							
Неделя I/ день 5 Пятница							
77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	59,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-3гн/2022и	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	15
	Итого	530,0	19,9	19,3	74,7	552,5	99,67



Согласовано:
директор *МКОУ «СШ №17»* *Сергеев*



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каши молочная жидкая питетичная, с маслом	200	7,80	9,58	27,12	225,90	37
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	27,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	15
	Итого	560	16,49	19,46	68,85	519,79	99,67

Согласовано:

директор

М.Ю. Сидорова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.



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

№ рец. - по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 2/ день 7 Вторник							
Завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	13,08	28,66	299,92	64,67
54-1хн/2022н	комлот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	500	21,56	16,48	72,86	525,86	99,67

Согласовано:

директор МКОУ «СШ №17»
Сидорова Сидорова

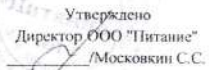


Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 2/ день 8 Среда							
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
ТТК 77-2/2022н 332/2017м	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,67
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	19
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	560	26,75	20,78	79,39	616,3	99,67



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

Завтрак

ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11.89	47,10	331,37	55,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	19
	Итого	530	15,8	15,1	89,4	557,5	99,67



Согласовано:
директор МКОУ «СШ №17»
Сидорова



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

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

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	20
ТТК 77-5/							
54-3с/2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	40,67
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	19
54-1хн/2022н	комлот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
	Итого	560	20,54	19,60	74,51	555,06	99,67
	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	5 450,00	198,93	182,03	756,87	5 467,46	
	Среднее показание за завтрак	545	19,89	18,20	75,69	546,75	
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		25,84	23,04	22,59	23,27	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту			77,00	79,00	335,00	2350,00	
Распределение ЭЦ					Норма		
Завтрак			23,27	20-25%			