



Согласовано: *[Signature]* Утверждено: *[Signature]*
 Директор: *[Signature]* Директор ООО "Питание"
 Короткожно Е.Ю.

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

№ рец. 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	

Неделя 1/ день 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
399/2017м	Блинчики с молоком стущеным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	17,70	13,32	90,68	553,4

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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	Йогурт	100	1,5	0,1	11	50
	Итого	800	27,44	23,77	115,54	784,21
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. 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	

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	200	6	11,18	24,1	221,1
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	16,05	20,06	73,18	540,21
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	готовности с соусом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4кн/2022н	Компот из изюма	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	760	24,95	23,99	111,81	761,53
	Итого	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Норма обеда по СанПин 30%± 5%					



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

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	200	8,90	5,95	34,00	225,15
П.Т	Круассан	45	5,1	5,1	16,1	130,7
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	505,0	19,1	18,8	85,0	582,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/3/2022н/331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	760	26,61	25,52	119,9	818,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. 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	

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	26,52	26,8	99,29	743,26
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-827,5



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ 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					

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
п.г	батончик "Бон Тайм"	20	3,2	3,9	16,1	112,3
	Итого	500,0	19,4	19,7	83,2	583,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
203/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4гн/2022н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010м	Итого	770	26,23	23,80	114,01	774,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1 / день 6							
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56	
	Итого	500	15,67	16,51	79,42	528,95	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Завтрак							
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32	
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого	700	24,35	25,07	97,93	713,53	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. 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	
1	2					

Неделя 1/ день 7

Завтрак						
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	200	8,90	5,95	34,00	225,15
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	500	20,35	15,93	85,28	568,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24
54-4гн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	26,77	20,78	117,1	768,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,4-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

Неделя 1 / день 8

Завтрак						
№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
П.Т	Батончик "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	19,3	19,2	83,6	581,4
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	810	24,83	23,97	127,61	827,65
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ты дзёнае меню для забеспячэння двухразовам пітаннем навучаюцца вярзастай групы 7-11 лет

№ рэц. по сбор.	Наіменаванне бляд	вес бляда 7-11 лет	Піщевыя рэчывы/г			Энергет. цэннасць ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Недзеля 1/ дзень 9

Заватрак						
№ рэц. по сбор.	Наіменаванне бляд	вес бляда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Энергет. цэннасць ккал 7-11 лет
182/2022м	Каша малочная пшэнная жідкая с маслом и	200	8,26	10,97	34,62	268,25
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшэнічны	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
п.т	"Чоно Пай"	30,0	2,2	3,65	18,9	117,25
		530,0	20,48	19,82	93,16	631,10
	Норма заватрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022н	Свекольник по сметаной	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/А/2022	Котлеты печеночные, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1гн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшэнічны	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшэнічны	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	795	26,91	28,85	107,88	805,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-827,5



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 10

Завтрак							
183/2017м	сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

71/2017м	Овощи в нарезке (опрец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6	
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12	
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39	
54-4кн/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
п.т	Йогурт	100	1,5	0,1	11	50	
	Итого	850	29,07	20,4	111,66	744,8	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

	Итого за весь период	5 115,00	181,62	174,75	829,42	5 610,71	
	Среднее значение за период	511,5	18,16	17,48	82,94	561,07	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

	Итого за весь период	7645	263,68	242,95	1122,7	7741,33	
	Среднее значение за период	764,5	26,368	24,295	112,27	774,133	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
 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