



Согласовано:

Директор

В.А. Мундашева

подпись

" 28 " августа

расшифровка

2025г.



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева

расшифровка

2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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".

Согласовано:

Директор

Давыдова И.С.
подпись
" 28 " августа 2025г.



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева
подпись
расшифровка
" 28 " августа 2025г.



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

День 1

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,82	10,26	35,40	241,22
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	560	17,01	17,02	85,86	541,38

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

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

Согласовано:

Директор

М.А. Мундасева

подпись

расшифровка

" 28 " августа 2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

М.А. Мундасева

расшифровка

" " " 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

День 2

Завтрак

47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246/2017м	гуляш 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/2022н	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

Директор ООО "Комбинат питания"

Директор ООО «Коминат питаний» /Н.А.Мундашева/

подпись

" " ДОКУМЕНТОВ

" " ДОКУМЕНТОВ

Пищевые вещества/г/100 г продукта		Энергет. ценность
Ж	У	ккал
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Пищевые вещества/г/

y

7-11 лет

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
		500	17,7	16,3	81,6	544,6

188/2017м	✓	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
			500	17,7	16,3	81,6	544,6

188/2017м	✓	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
			500	17,7	16,3	81,6	544,6

188/2017м	✓	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
			500	17,7	16,3	81,6	544,6

188/2017м	✓	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
			500	17,7	16,3	81,6	544,6

188/2017м	✓	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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
			500	17,7	16,3	81,6	544,6

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

67-8375

470-587 5

470-587 5

Согласовано: Н.А. Мундашева
 Директор Н.А. Мундашева
 подпись Н.А. Мундашева расшифровка 2025г.
 " 28 " августа

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания" /Н.А. Мундашева/
 подпись Н.А. Мундашева расшифровка 2025г.
 " 28 " августа

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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					7-11 лет

День 5

Завтрак

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
54-3гн/2022н	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

Магичева И.С. /
подпись /
" 28 " августа 2025г.

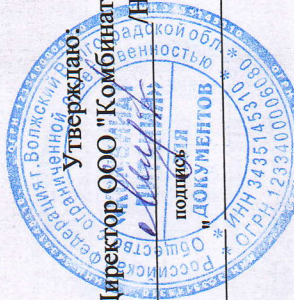
Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

/Н.А.Мундашева/

расшифровка

" " 2025г.



№ реп. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

День 6

Завтрак

182/2022м	каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	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

Согласовано:

Директор

Научкина И.С. / МКОУ
подпись
расшифровка
" 28 " августа 2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

/Н.А.Мундашева/

расшифровка
" 28 " августа 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

День 7

Завтрак

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

Согласовано:

Директор

А.А. Мундашева
подпись
расшифровка
" 28 " августа 2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

/Н.А.Мундашева/

расшифровка

" 28 " августа 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

День 9

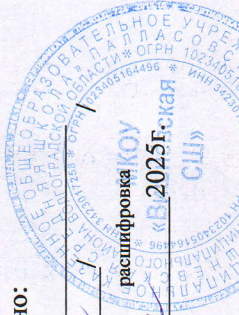
Завтрак

ттк 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	100,6
	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

Согласовано:

Директор

Иванов И. С.
подпись
" 28 " августа 2025г.



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
И.А.Мундашева/
расшифровка
" 28 " августа 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	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	14,3	3,44	185,02
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	5 400,00	201,23	193,74	788,46	5 681,35
	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
--	-----	------------	------------	----------	-----------