

Согласовано:

директор

*МБОУ Галовская СШ*  
*Орлов* *Григорья Т.В.*



Перспективное

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

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*



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.: Хлебпродинформ, 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

*МКОУ "Таловская СШ"*  
*Суров Н.В.*  
*09.09.2025*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

**Завтрак**

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,52</b>	<b>17,14</b>	<b>89,33</b>	<b>576,26</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор

*М.Ю. Гаврилова СВ*  
*С.В. Орлова Ю.В.*  
*с.д. с. 2022*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 1/ день2 Вторник

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (помидор )	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022- 331/2017м	38
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,67</b>	<b>18,65</b>	<b>81,98</b>	<b>588,19</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор МБОУ Жадовской СОШ

Орлова Н.В.

09.01.2025.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



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

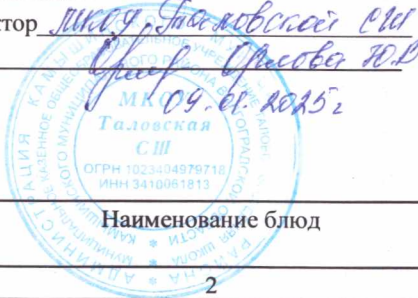
Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	33
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	<b>580,0</b>	<b>19,1</b>	<b>18,7</b>	<b>88,4</b>	<b>600,1</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор Иванова Е.Ю.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 1/ день 4 Четверг

**Завтрак**

овоци по сезону в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	38
каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		90,61

Согласовано:

директор

*М.Ю. Галактионовой*  
*Орлова В.В.*  
*09.01.2025.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 1/ день 5 Пятница

**Завтрак**

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	33
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>15,4</b>	<b>11,3</b>	<b>88,3</b>	<b>519,3</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор МБОУ Таловской СОШ



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

**Завтрак**

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,1</b>	<b>16,85</b>	<b>87,01</b>	<b>562,69</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор

*М.Ю. Яковлева С.М.*  
*Орлова Н.В.*  
*09.07.2025*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 2/ день 7 Вторник

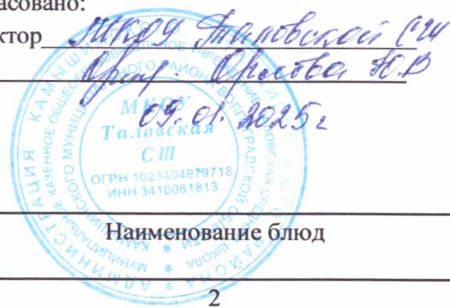
**Завтрак**

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	40
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		90,61



Согласовано:

директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 2/ день 8 Среда

**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,89	6,3	156,61	229/2017м	37
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	33,5	192	171/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	550	22,83	18,89	83,49	595,81		90,61



Согласовано:

директор

*М.В.Т. Таловской СВ*  
*С.В. Сидорова И.В.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

Неделя 2/ день 10 Пятница

**Завтрак**

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	23
плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,69</b>	<b>15,30</b>	<b>72,65</b>	<b>507,26</b>		<b>90,61</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 840,00</b>	<b>191,43</b>	<b>173,07</b>	<b>828,23</b>	<b>5 668,19</b>		
<b>Среднее показания за завтрак</b>	<b>584</b>	<b>19,14</b>	<b>17,31</b>	<b>82,82</b>	<b>566,82</b>		
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		<b>24,86</b>	<b>21,91</b>	<b>24,72</b>	<b>24,12</b>		

<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>		
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>			
		<b>Завтрак</b>	<b>24,12</b>	<b>20-25%</b>			