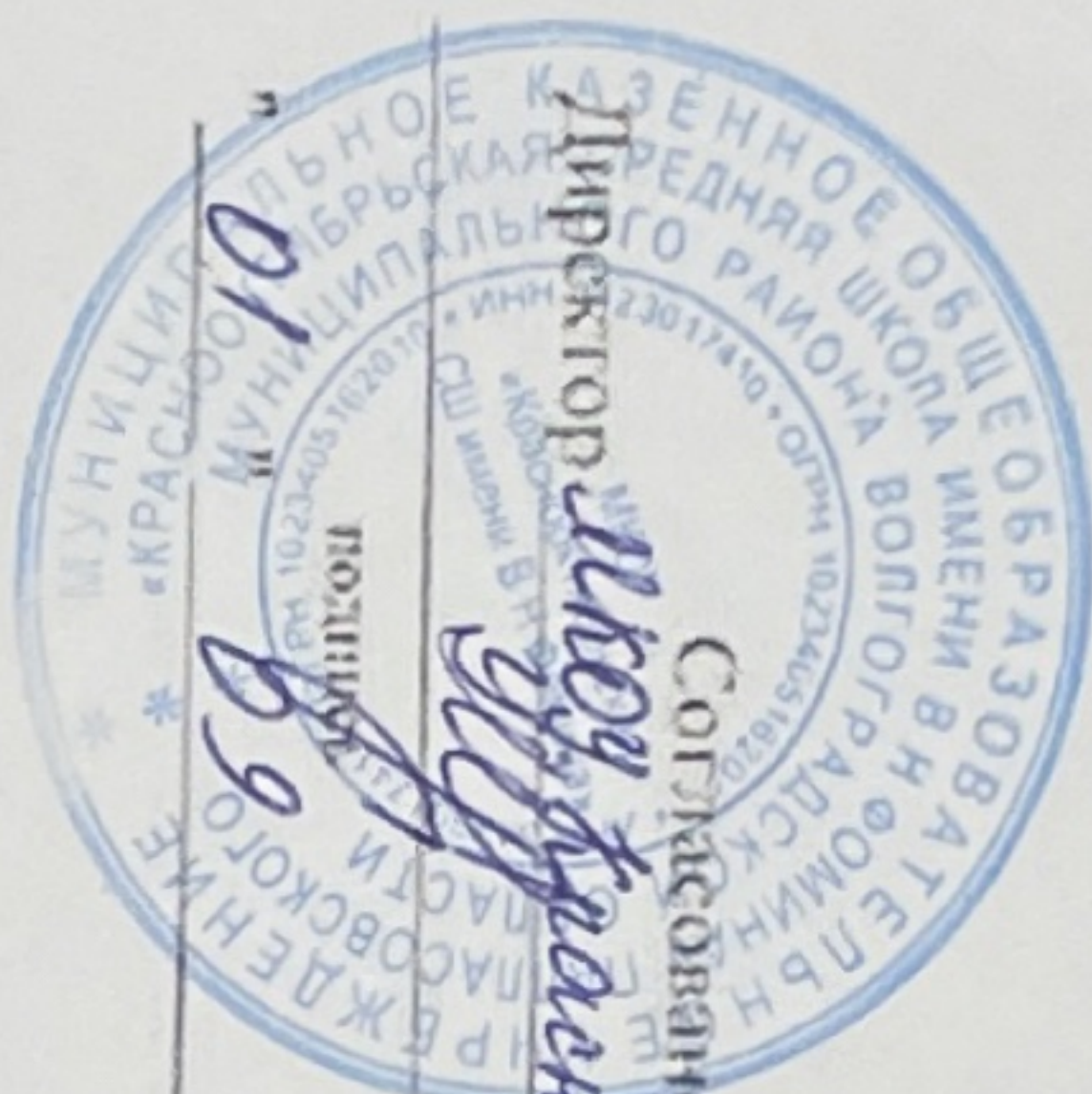
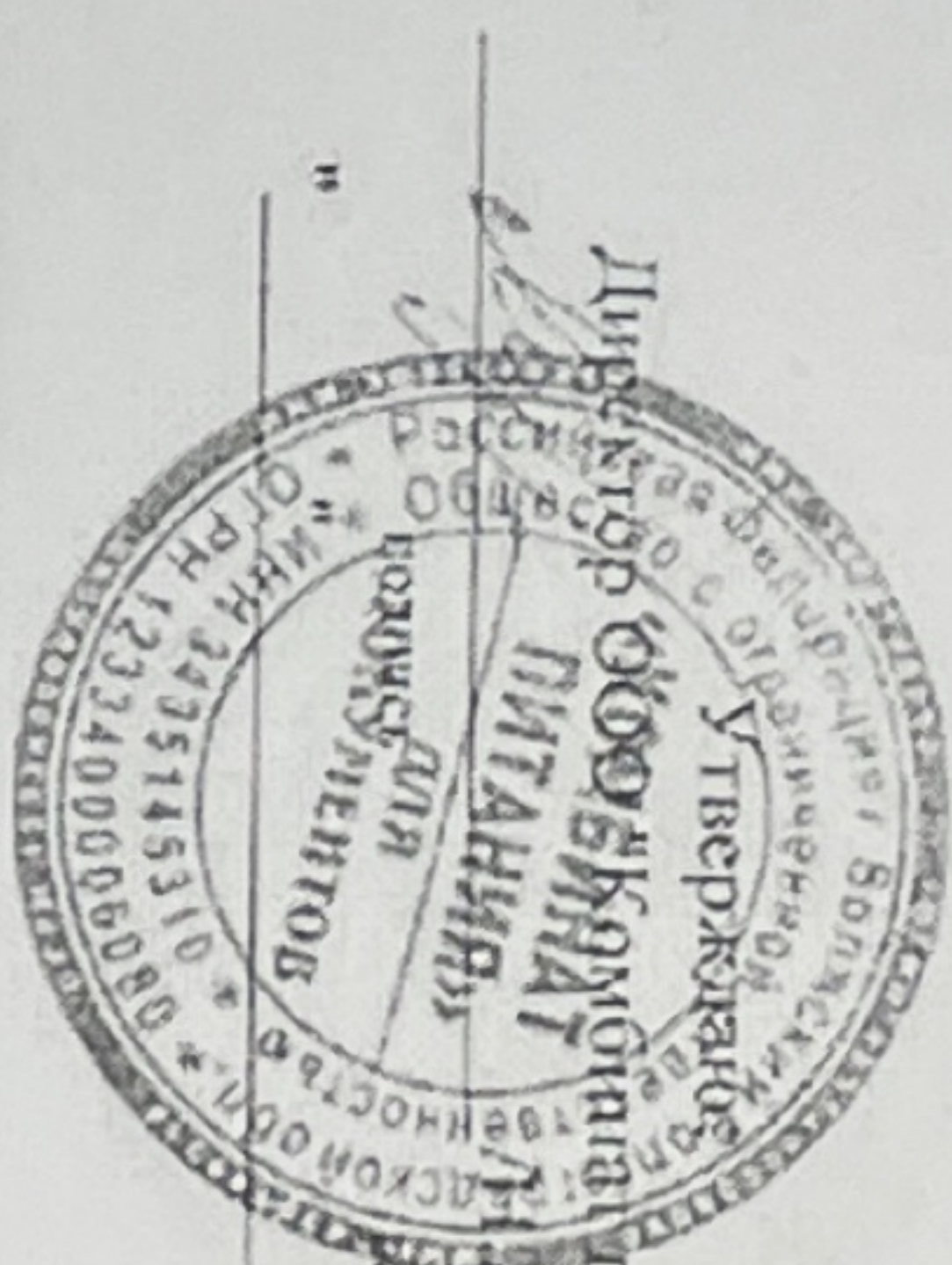




Директор *Ирина Александровна Смирнова*  
Инициалы *И.А.Смирнова*  
расшифровка  
2025г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



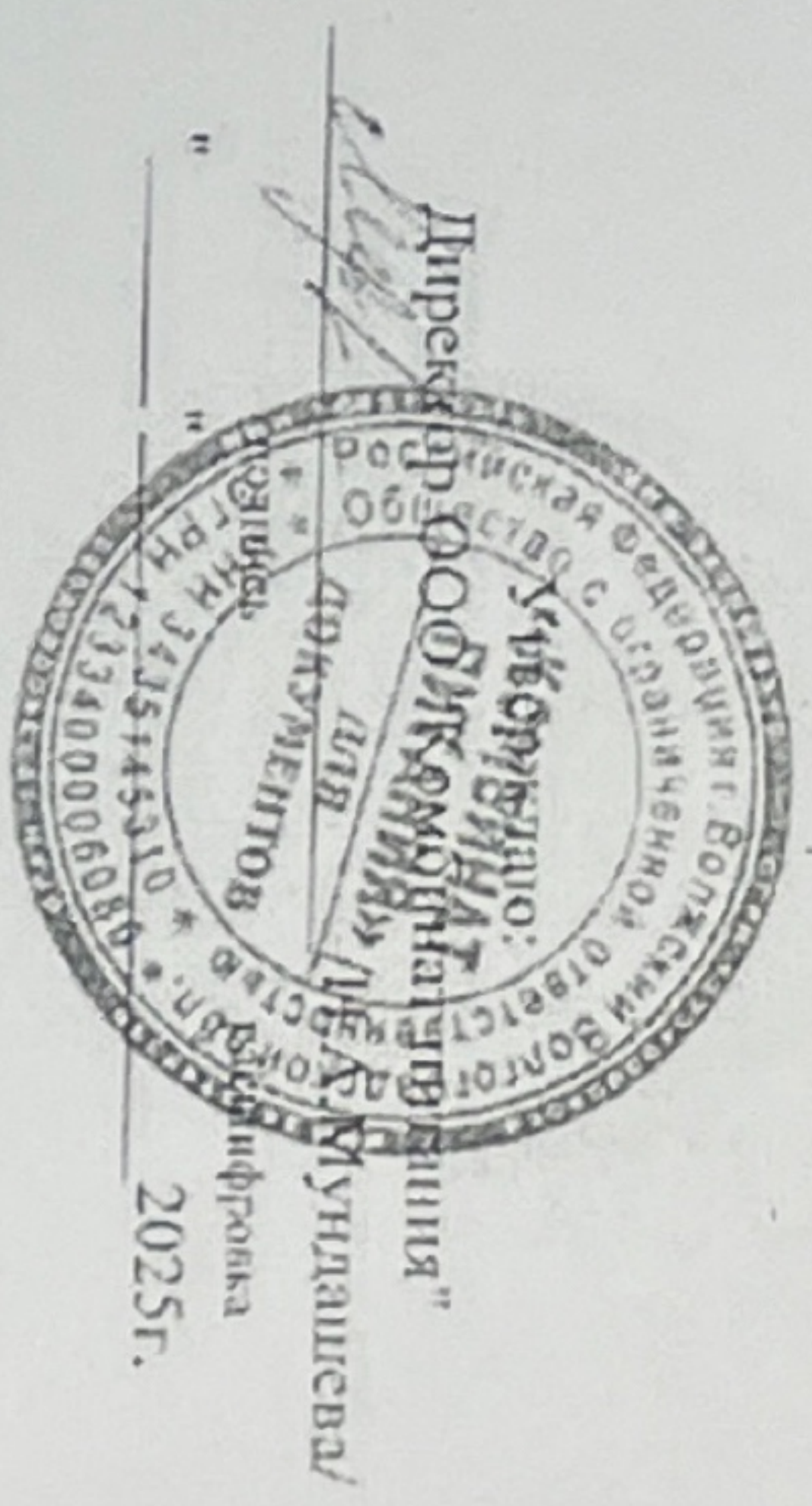
Директор *Ирина Александровна Смирнова*  
Инициалы *И.А.Смирнова*  
расшифровка  
2025г.

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

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 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. 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".



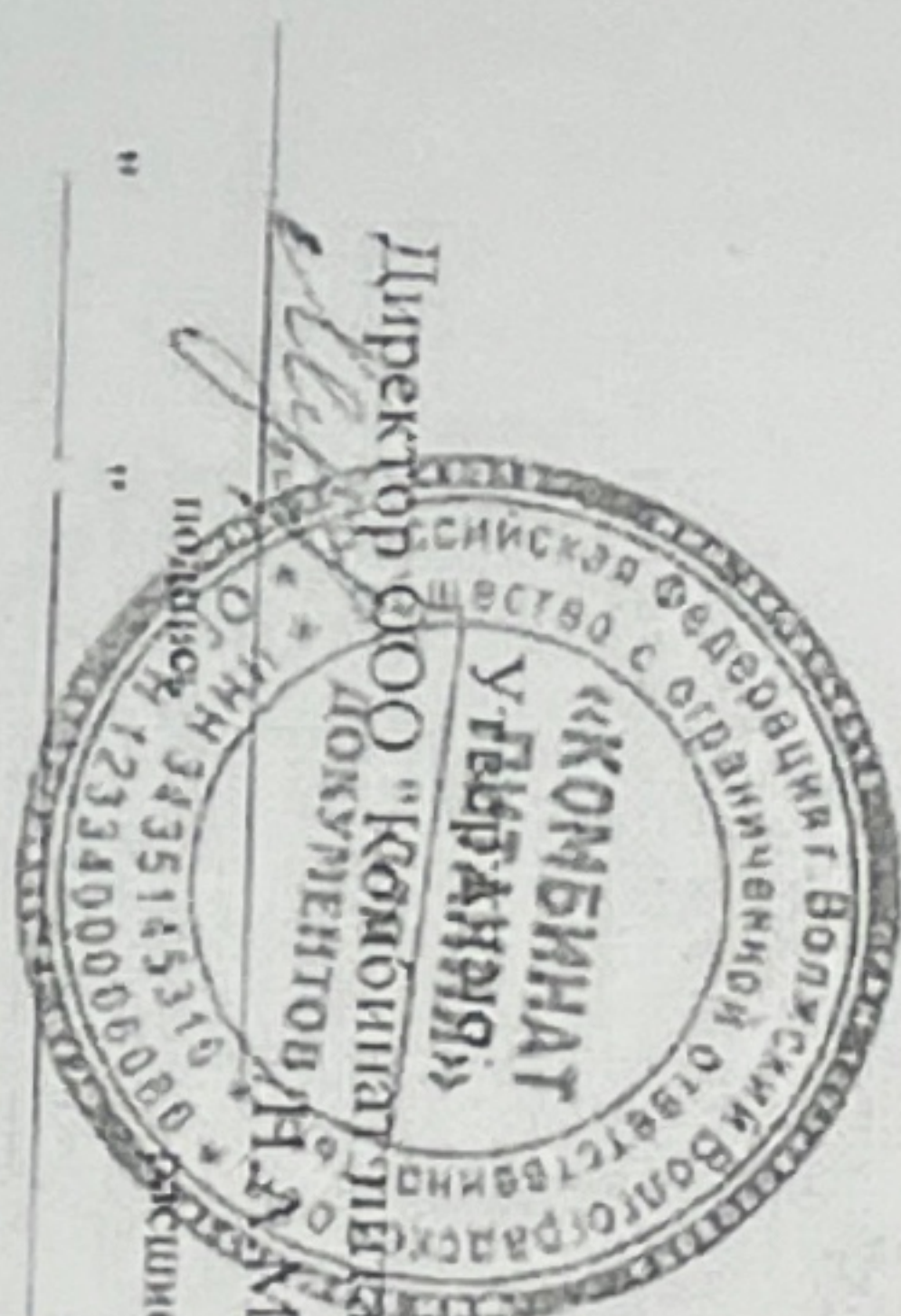
| № п/п по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          |  | Энергет. ценность ккал |
|----------------|--------------------|-----------|---------------------|----------|----------|--|------------------------|
|                |                    |           | Б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

|              |                                                            |     |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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  |
| 54-4тн/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 |
|-----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|



Директор ООО "Комбинат питания"  
Иванов И.В.  
2025г.



Директор ООО "Комбинат питания"  
Иванов И.В.  
2025г.

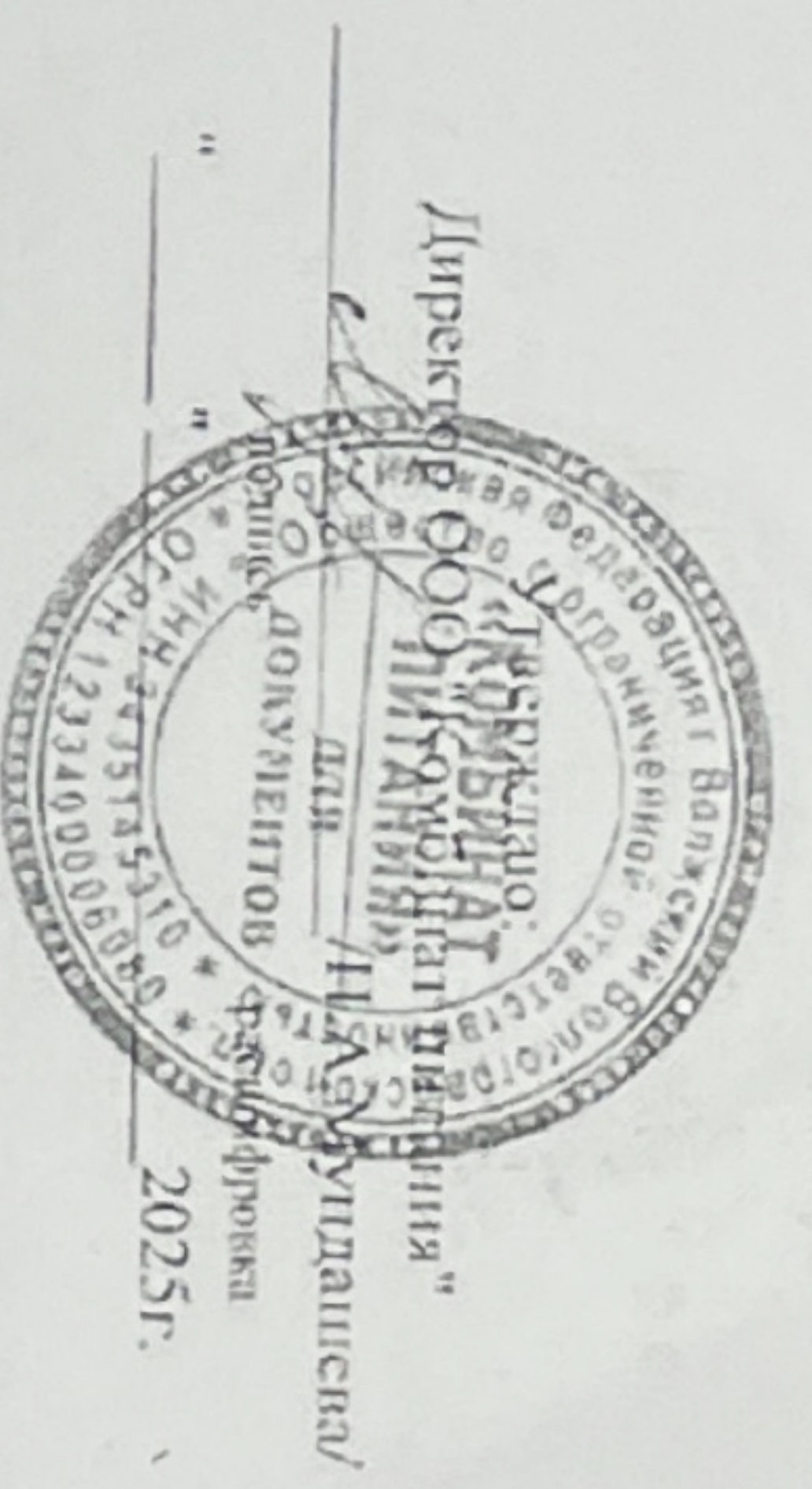
| № рел.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность,<br>ккал<br>7-11 лет |
|--------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|----------------------------------------|
|                    |                   |                       | 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 говядины       | 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 |



Согласовано:  
Директор школы, ответственный за питание Селюк В.Н. Жукова И.А.  
01 " 09 2025г.  
расшифровка



Директор учреждения  
И.А. Жукова  
01 " 09 2025г.  
расшифровка

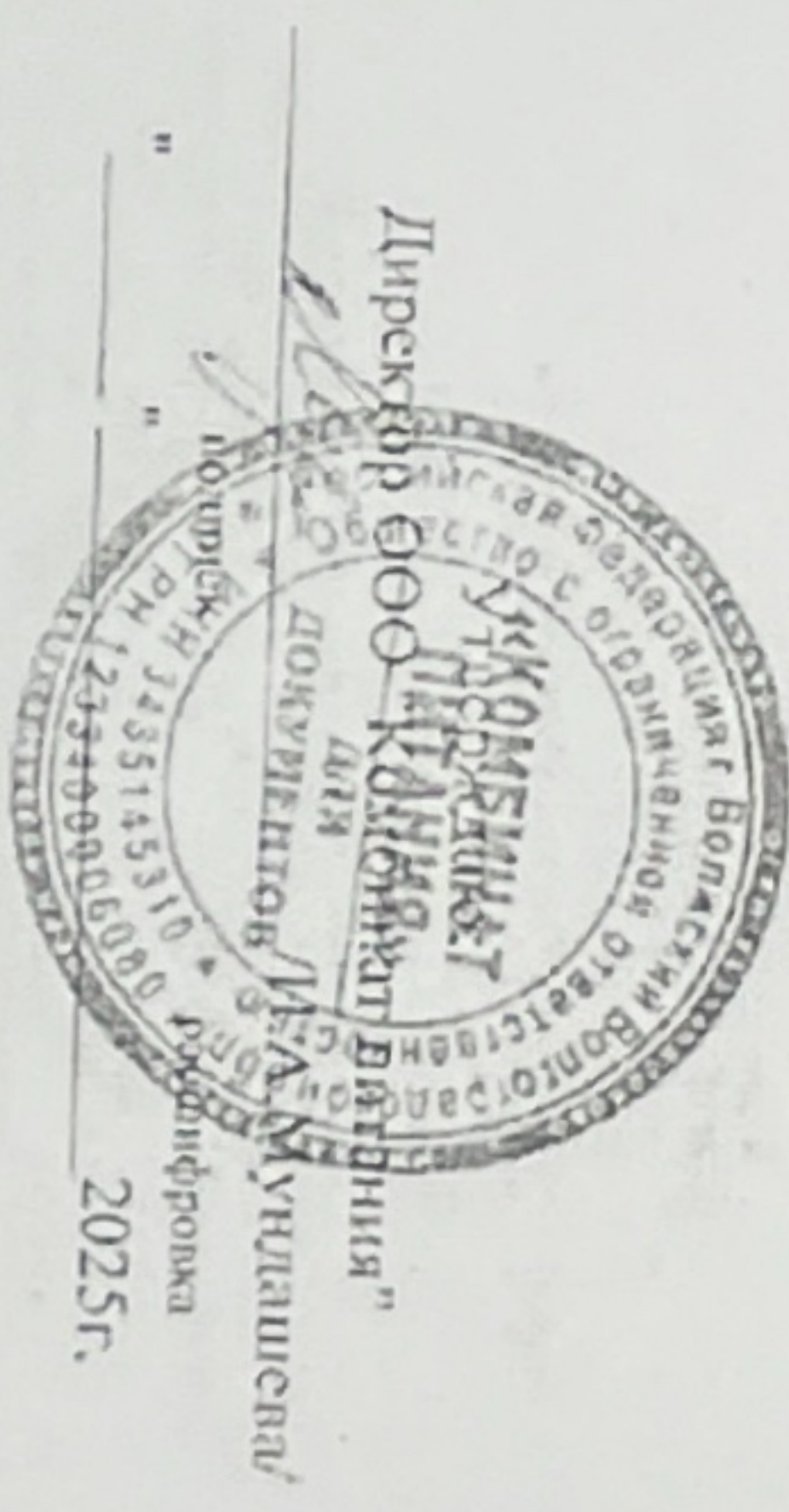
| № п/п по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность ккал |
|----------------|--------------------|-----------|---------------------|----------|----------|------------------------|
|                |                    |           | Б     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

День 3

| 101/2004д     | икра кабачковая консервированная                   | 60    | Завтрак    |            |          |           | 67     |
|---------------|----------------------------------------------------|-------|------------|------------|----------|-----------|--------|
|               |                                                    |       | 15.4-19.25 | 15.8-19.75 | 67-83.75 | 470-587.5 |        |
| ТТК 77-6/2023 | котлеты мясосоковые п/ф высокой степени готовности | 100   | 1,63       | 2,82       | 8,72     |           | 116,00 |
| 171/2017м     | каша рассыпчатая гречневая с маслом                | 150   | 9,3        | 6,10       | 5,90     |           | 224,38 |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                     | 30    | 6,92       | 6,3        | 35       |           | 70,14  |
| 707/2004      | сок фруктовый                                      | 180   | 2,36       | 0,30       | 14,97    |           | 80,3   |
|               | Итого                                              | 520,0 | 0,9        | 0,2        | 17,7     |           | 557,8  |
|               | Итого завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%            | 590   | 21,1       | 15,7       | 82,3     |           |        |



Согласовано:  
Директор Школы-кафедральной  
Школа им. В. Н. Васькина  
2025г.



Директор ООО «Казенная  
Школа им. В. Н. Васькина»  
2025г.

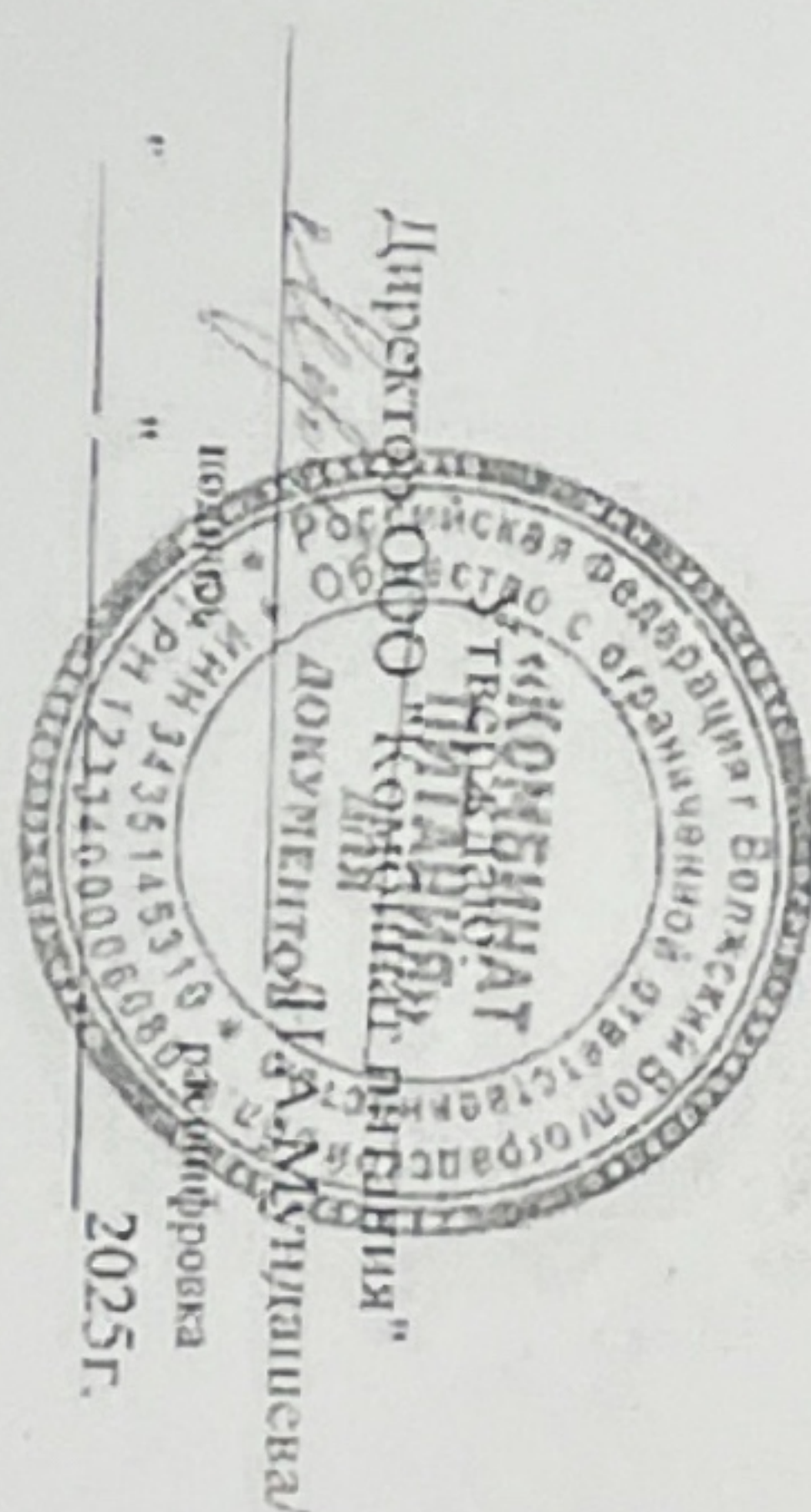
| № реч.<br>по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал |
|--------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|---------------------------|
|                    |                    |                       | Б                   | Ж        | У        |                           |
| 1                  | 2                  | 7-11 лет              | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |

День 4

| 188/2017м                              | запеканка рисовая с творогом с молоком<br>студенческим | 170 | Завтрак    |            |          |           | 544,6 |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|-------|
|                                        |                                                        |     | 11,77      | 12,93      | 40,86    | 326,89    |       |
|                                        |                                                        |     | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     |       |
|                                        |                                                        |     | 2,36       | 0,30       | 14,97    | 70,14     |       |
|                                        |                                                        |     | 3,17       | 2,68       | 15,95    | 100,6     |       |
| Итого                                  |                                                        | 500 | 17,7       | 16,3       | 81,6     |           |       |
| Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5% |                                                        | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |       |



расшифровка  
2025г.



расшифровка  
2025г.

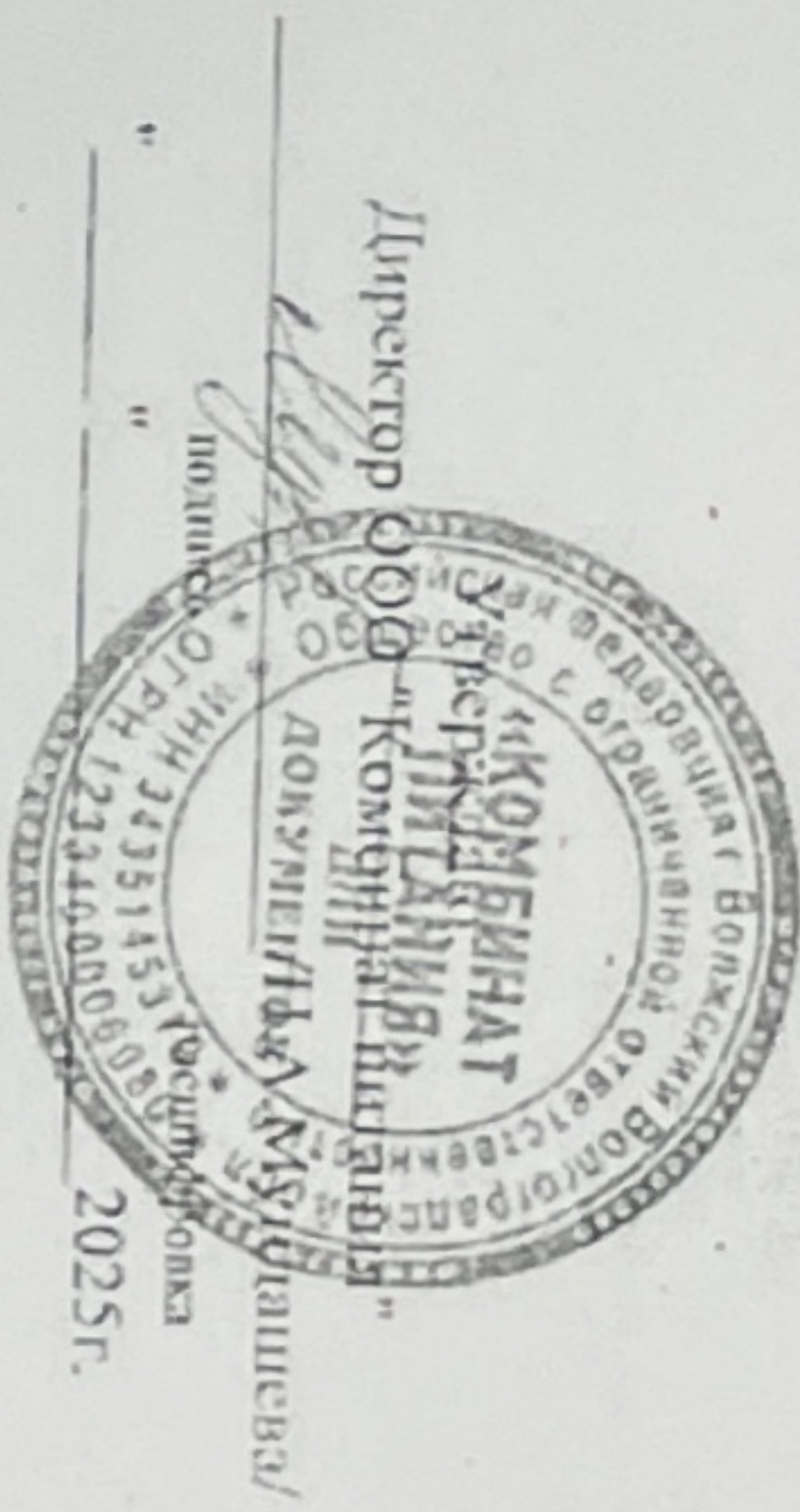
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|--------------------|-----------|--------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                    |           | Б    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

День 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     |
| 54-3тп/2022н | чай с сахаром и лимоном                 | 200   | 0,3        | 0          | 10,58    | 45,52     |
|              | 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 |



Директор ООО «Комбинат строительных материалов»  
 Подпись: *И.В. Вушина*  
 09.09.2025г.



Директор ООО «Комбинат строительных материалов»  
 Подпись: *И.В. Вушина*  
 09.09.2025г.

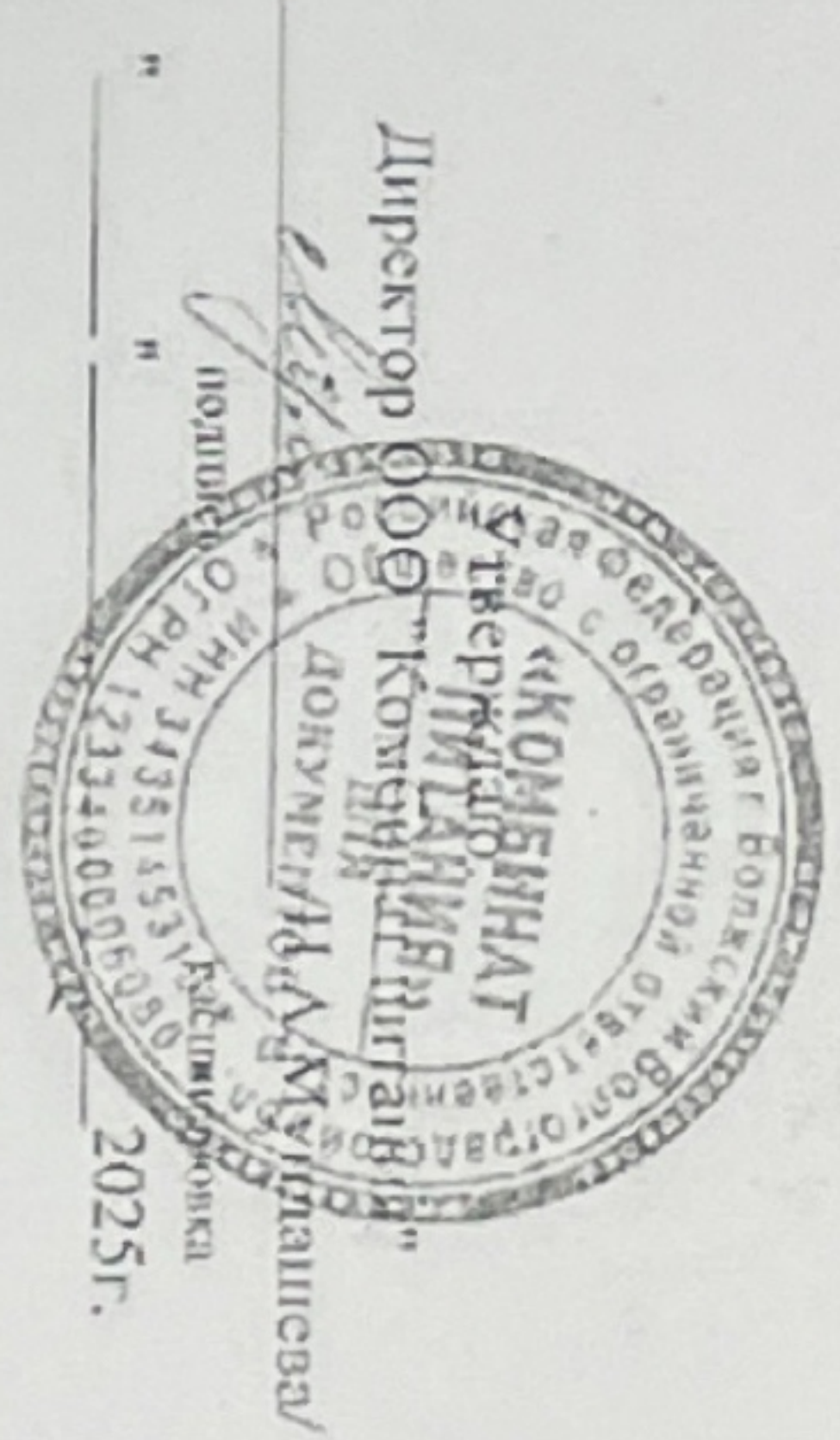
| № рел. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г |          |          | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|--------------------|----------|----------|------------------------|
|                 |                   |           | Б       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

**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     |
| 54-4тп/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 |



расшифровка  
2025г.



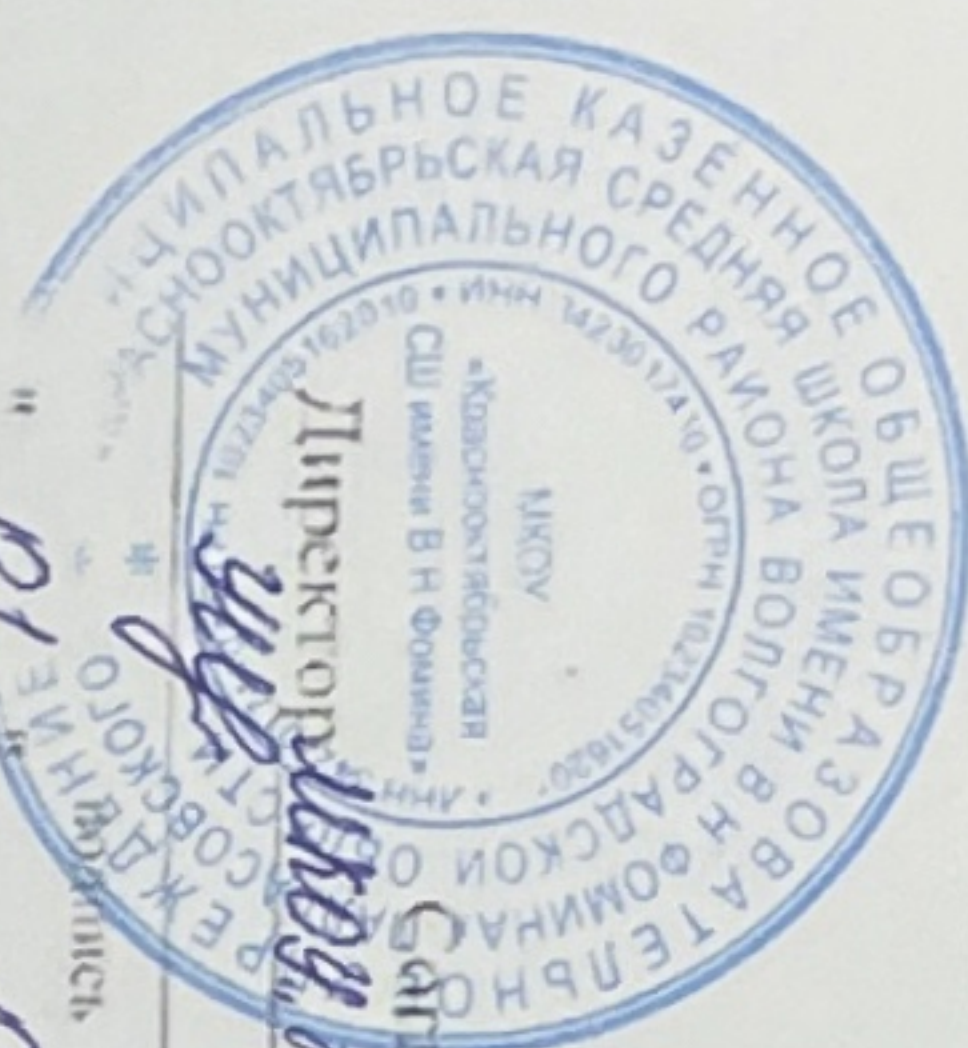
| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность<br>ккал |
|-------------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|---------------------------|
|                   |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                           |
| 1                 | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |

День 7

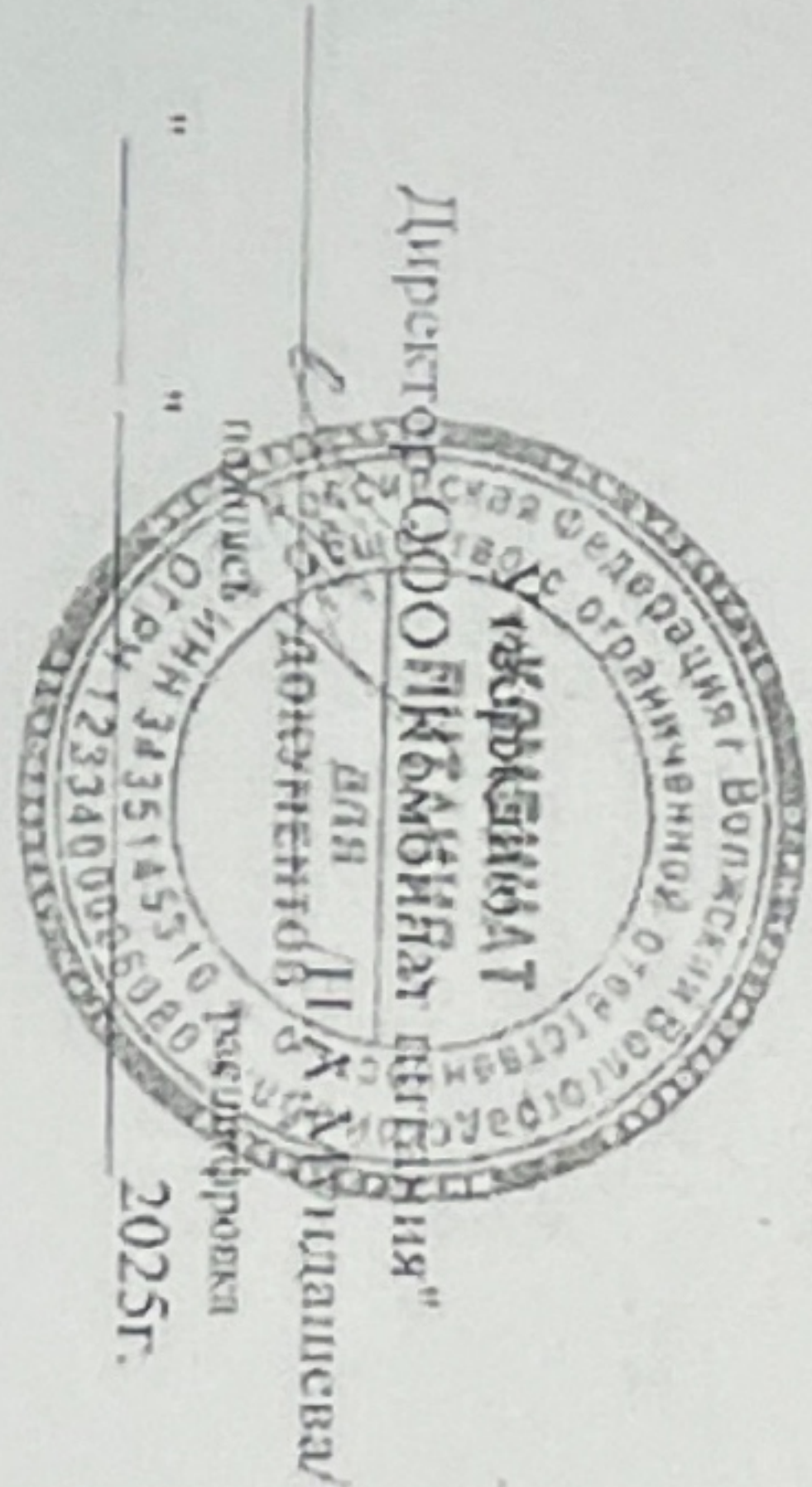
| 47/2017      | капуста квашеная с растительным маслом  | 60  | 1,02       | 3,00       | 5,07     | 51,42     |
|--------------|-----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
|              |                                         |     |            |            |          |           |
| 291/2017м    | плов из птицы                           | 200 | 18,54      | 22,5       | 28,66    | 391,3     |
| 54-2тп/2022п | 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 заправка по СанПин 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

Завтрак





« 01 » 09 2025г.



« 01 » 09 2025г.

| № п/п<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г |          |          | Энергет. ценность<br>ккал |
|-------------------|-------------------|-----------|--------------------|----------|----------|---------------------------|
|                   |                   |           | Б                  | Ж        | У        |                           |
| 1                 | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет           | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                  |

Дети, 9

| Завтрак                                 |                                         |     |            |            |          |           |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| ТК 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 |

