

Согласовано,
Директор

МБОУ, СПб №1
Сити-Группа
03.08.2025

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов 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. - 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, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Московкин С.С.



Директор.

03.02.2025

Утверждено

Директор ООО

/Московкин С.С.



Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. 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	Цена руб

Неделя 1 / день 1

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом	100/20	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н 332/2017м	40,67
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	14
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2017 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	800	26,87	23,92	113,09	776,77		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано: МКОУ «СШ №11»
 директор Свиридовская Е.В.
03.08.2025

Утверждено
 Директор ООО «Питание» Московкин С.С.

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

Неделя I/ день 2

Обед

Овощи по сезону в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с/2022н	16
Гуляш из отварного мяса говядина	100	11,9	14,4	7,89	208,76	246/2017м	42,67
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203\2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701\2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого	790	26,48	25,42	102,58	747,86		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
 МКОУ «ЦУМ»
 Директор
 03.02.2025

03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 /Московский С.С.



Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
Неделя I/ день 3	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Обед

Консервы закусовые (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	4,17	9,69	82,57	101/2017м	16
Котлеты мясосоковые п/ф	100	9,3	6,1	5,9	116	ТТК 77-6/2023	40,67
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	14
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	790	23,56	22,34	107,83	730,97		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано: МКОУ «ЦМН 11»
 Директор Сид. Гущевский С.А.
03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
С.С. Московкин
 «Питание»
 №1
 Общество с ограниченной ответственностью
 Российская Федерация г.Богородск
 ИНН 4463016146 ОГРН 1244600000000

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет		
Неделя I/ день 4	2					1	

Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	54-17с/2022н	17
Жаркое по домашнему с птицей	200	16,33	15	38,91	355,96	54-28м/2022н	50,67
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	750	27,06	23,46	104,95	743,71		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		99,67

Согласовано:
Директор МКОУ СДН №1
Школы №1

03.02.2025

Утверждено
Директор ООО "Питание"

/Московский С.С.



Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. 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 1/ день 5

обед

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/20017м	15
Рассольник Ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-3с/2022н	17
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	40,67
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010м	4
Итого	810	26,94	26,98	110,11	794,41		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		99,67

Согласовано: МКОУ "СД №11"
 Директор Сидорова С.А.
03.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание" С.С. Московкин
 «Питание»
 Общество с ограниченной ответственностью
 Российская Федерация г. Волгоград
 №1
 для документов
 ОГРН 34690161174
 1213400000003

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет		
Неделя 2/ день 6	2					1	

Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	54-25с/2022н	16
Рагу с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	289/2017м	54,67
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	740	24,55	24,52	92,55	692,83		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
 директор Никоу С.В. 27.11.2022
Иванов С.В. 03.02.2022

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. 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 7

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	16
Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	291/2017м	55,67
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	4
Итого	720	28,8	26,12	88,08	703,64		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:

Директор

Смирнов С.А.
03.02.2025



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Смирнов С.А.
Москва



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

Неделя 2/ день 8

Обед

Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с/2022н	16
Рыба тушеная с овощами	100	10,07	9,35	15,98	188,35	229/2017м	40,67
Картофель в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	127/2017м	17
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	3
Итого	790	24,68	23,79	110,89	758,55		99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
директор

МКОУ "СШ № 11"
Сини-Ивановская С.В.
03.02.2025



Утверждено
Директор ООО "Питание"



Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. 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 9

Обед

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-3с/2022н	16
Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н	39,67
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	332/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	171/2017м	7
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	54-5хн/2022н	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	701/2010м	4
Всего	800	24,52	29,17	115	823,31	702/2010м	99,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
 директор МКОУ "СЦУМ" №1
Синица С.В.
08.02.2025

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. 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	

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	54-17с/2022н	17
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	39,67
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	8,1	6,84	40,06	254	171/2017м	12
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010м	3
Итого	800	29,65	28,18	99,5	771,68		99,67
Всего за 10 дней							
Средний суточный рацион	779	26,311	25,39	104,458	754,373		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		