



СОГЛАСОВАН



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием  
обучающихся 1-4 классов**

Меню составлено на основании:

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
плюс, 2017г. - 544с

На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1/ день1

**завтрак**

203/2017	макароны отварные с маслом	16	150	5,4	4,90	32,80	196,80
454/2004л 54-3сс/2022н	котлета по-Хлыновски с томатным соусом	37,25	100/30	14,16	11,04	19,76	217
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12	200	0,2	0	10,38	42,32
15/2017м	сыр порция	12	10	2,3	2,9	0	35,87
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>510</b>	<b>23,62</b>	<b>19,04</b>	<b>72,58</b>	<b>538,71</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**обед**

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (аурец)	7	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	15	200/10	2,16	6,31	10,42	107,11
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	24,25	90	17,28	9,55	16,52	221,15
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-4хн/2022н	компот из изюма	10	200	0,4	0,1	16,6	68,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>27,19</b>	<b>22,65</b>	<b>95,38</b>	<b>701,18</b>
	<b>Всего</b>			<b>50,81</b>	<b>41,69</b>	<b>167,96</b>	<b>1239,89</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 1/ день 2</b>							
<b>завтрак</b>							
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54,14р/2022н	котлета рыбная любительская	31,25	90	12,9	4,1	6,1	112,2
54-3с/2022н	соус томатный	8	30	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	печенье	9	30	1,98	5,2	20,5	136,7
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>520</b>	<b>19,893</b>	<b>15,86</b>	<b>67,92</b>	<b>505,49</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	7	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	3,37	8,09	8,09	118,65
261/2017м	печень тушеная в соусе	23,25	100	13,26	11,23	3,52	185
203/2017	макароны отварные с маслом	16	150	5,4	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>780</b>	<b>26,53</b>	<b>24,96</b>	<b>95,91</b>	<b>732,93</b>
	<b>Всего</b>		210	46,423	40,82	163,83	1238,41
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 1/ день 3</b>							
<b>завтрак</b>							
14/2017м	масло порциями	9	10	0,1	7,2	0,14	66,1
188/2017м	запеканка рисовая с творогом и сметаной	35,25	150/20	9	10,15	50,4	291,4
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>11,56</b>	<b>18,15</b>	<b>85,46</b>	<b>518,24</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	7	60	1,02	3	5,07	51,42
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	17	200	5,1	2,78	18,5	119,6
259/2017м	жаркое по домашнему	38,25	250	20,91	22,85	25,5	391,29
54-4хн/2022н	компот из изюма	10	200	0,4	0,1	16,6	68,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>31,27</b>	<b>29,36</b>	<b>95,03</b>	<b>769,2</b>
	<b>Всего</b>			<b>42,83</b>	<b>47,51</b>	<b>180,49</b>	<b>1287,45</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 1 /день 4							
<b>завтрак</b>							
171/2017	каша гречневая рассыпчатая	17	150	8,3	6,3	36	233,7
279/331/2017м	тефтели с рисом и соусом	25,25	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-4гн/2022н	чай с молоком	15	200	1,5	1,2	12,6	66,0
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>640</b>	<b>21,02</b>	<b>21,4</b>	<b>80,58</b>	<b>601,32</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (супец)	7	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	4,92	7,27	9,94	124,87
288/2017м	птица отварная (окорочек)	26,25	90	15,66	20,91	9,22	290,59
54-21г/2022н	горошница	12	150	8,87	3,73	33,8	204
54-5хн/2022н	компот и свежих плодов	10	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>33,93</b>	<b>32,77</b>	<b>94,46</b>	<b>810,76</b>
	<b>Всего</b>			<b>54,95</b>	<b>54,17</b>	<b>175,04</b>	<b>1412,08</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 1 / день 5							
<b>завтрак</b>							
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-14р/2022н	котлета рыбная любительская	29,25	90	12,9	4,1	6,1	112,2
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>610</b>	<b>18,28</b>	<b>10,79</b>	<b>61,82</b>	<b>429,27</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	7	60	0,7	0,1	2,3	12,8
53-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	17	200/10	4,98	7,12	13,94	139,76
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	38,25	250	26,42	21,58	31,92	427,75
54-4хн/2022н	компот из изюма	10	200	0,4	0,1	16,6	68,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>780</b>	<b>36,34</b>	<b>29,53</b>	<b>94,12</b>	<b>787,21</b>
	<b>Всего</b>			<b>54,62</b>	<b>40,32</b>	<b>155,94</b>	<b>1216,48</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 2 / день 6							
<b>завтрак</b>							
171/2017м	каша пшеничная рассыпчатая	15	150	8,1	6,8	40,1	254,0
246/2017	гуляш из отварного мяса	28,25	90	8,60	9,60	2,97	131,60
71/70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
П,Т	вафли	10	30	1,2	3,7	17,7	118,26
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>20,9</b>	<b>83,0</b>	<b>606,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	7	60	1,02	3	5,07	51,42
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	13	200	7,39	4,90	13,89	131,72
54,14р/2022н	котлета рыбная любительская	23,25	90	12,9	4,1	6,1	112,2
54-3с/2022н	соус томатный	8	30	0,1	0,5	0,1	8,8
128/2017м	пюре картофельное	11	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	10	200	0,5	0	19,8	81
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>790</b>	<b>28,433</b>	<b>18,26</b>	<b>94,175</b>	<b>663,25</b>
	<b>Всего</b>			<b>48,753</b>	<b>39,2</b>	<b>177,205</b>	<b>1269,35</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 7

**завтрак**

291/2017м	плов из птицы	46,25	200	15,2	15,8	36,2	347,8
П,Т	вафли	10	30	1,2	3,7	17,7	118,26
133/2017м	горошек)	8	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>510</b>	<b>19,96</b>	<b>19,8</b>	<b>77,62</b>	<b>578,4</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**обед**

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (оурец)	8	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем со	16	200/10	3,37	8,09	8,09	118,65
259/2017м	жаркое по домашнему	38,25	250	20,91	22,85	25,5	391,29
54-4хн/2022н	компот из изюма	10	200	0,4	0,1	16,6	68,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>31,79</b>	<b>81,05</b>	<b>725,36</b>
	<b>Всего</b>			<b>48,96</b>	<b>51,59</b>	<b>158,67</b>	<b>1303,76</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 8</b>							
<b>завтрак</b>							
54-16к/2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	23	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399/2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	22,25	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>640</b>	<b>14,11</b>	<b>14,9</b>	<b>92,08</b>	<b>562,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	7	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	15	200/10	2,16	6,31	10,42	107,11
54-3м/2022н	голубцы ленивые из птицы	24,25	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-3с/2022н	соус томатный	4	20	0,070	0,220	0,070	2,5
54-21г/2022н	горошница	12	150	8,87	3,73	33,8	204
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	10	200	0,6	0,2	15,2	65,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>800</b>	<b>24,60</b>	<b>18,80</b>	<b>97,59</b>	<b>658,73</b>
	<b>Всего</b>			<b>38,71</b>	<b>33,7</b>	<b>189,67</b>	<b>1221,23</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
171/2017	каша гречневая рассыпчатая	17	150	8,3	6,3	36	233,7
279/331/2017м	тефтели с рисом и соусом	28,25	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>640</b>	<b>19,62</b>	<b>20,2</b>	<b>78,38</b>	<b>577,62</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>обед</b>							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	7	60	1,02	3	5,07	51,42
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	4,92	7,27	9,94	124,87
289/2017м	рагу с птицей	38,25	250	26,1	8,8	22	271,8
54-5хн/2022н	компот и свежих плодов	10	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>780</b>	<b>36,04</b>	<b>19,81</b>	<b>77,01</b>	<b>630,87</b>
	<b>Всего</b>			<b>55,66</b>	<b>40,01</b>	<b>155,39</b>	<b>1208,49</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 10</b>							
<b>завтрак</b>							
182/2017м	каша в молочная рисовая жидкая с маслом и савхаром	25,25	150	3,8	4,6	28,5	156,8
3/2017м	бутерброд смаслом и сыром (40/5/15)	17	60	6,69	8,38	19,33	180,27
338/2017м	фрукты свежие	20	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн/2022н	кофейный напиток с молоком	15	200	3,8	2,9	11,3	86,5
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	2,9	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>16,7</b>	<b>83,4</b>	<b>540,8</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (оурец)	7	60	0,48	0,12	1,5	8,52
53-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка)	15	200	4,74	5,80	13,62	125,52
295/2017м	котлеты рубленные из птицы	24,25	90	17,28	9,55	16,52	221,15
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-4хн/2022н	компот из изюма	10	200	0,4	0,1	16,6	68,2
701/2010	хлеб пшеничный	5	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	5	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>765</b>	<b>29,77</b>	<b>22,14</b>	<b>98,58</b>	<b>719,59</b>
	<b>Всего</b>			<b>47,59</b>	<b>38,82</b>	<b>182,01</b>	<b>1260,4</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>712,258</b>	<b>743,99</b>	<b>2370,776</b>	<b>18345,73</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>			<b>71,2</b>	<b>74,4</b>	<b>237,07</b>	<b>1834,57</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>	Итого за весь период		186,2	177,8	782,9	5 458,5
	Среднее значение за период		18,6203	17,776	78,29	545,846
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>ОБЕД</b>	Итого за весь период		320,92	266,75	1 006,74	7 739,90
	Среднее значение за период		32,0923	26,675	100,6735	773,99
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<b>ИТОГО завтрак и обед</b>	Итого за весь период		507,13	444,51	1 789,64	13 198,36
	Среднее значение за период		50,7126	44,451	178,9635	1319,836
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016 - 560 с. 544с.

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