

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор _____

В.Т. Лапшина
«29» августа 2025 г.

« _____ »



Перспективное десятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования Академика РАН проф. Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.

Исполнитель: Исходова Г.И.

Исполнитель: Исходова Г.И.

« » НА ОННО

№ п/п	Наименование груза	Выход, т	Цена груза (руб.)	Класс, т	Упаковка	Эксперт и исская ценность	КМД/И
-------	--------------------	----------	-------------------------	-------------	----------	------------------------------------	-------

(возрастная категория 7-11 лет)

ЗАВЕРКА

1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каши молочная вязкая овсяная	200	65,00	7,1	9,2	34,4	210
3	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:	500		20,1	20,4	83,1	574
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

(возрастная категория 12 лет и старше)

Забтвар

1	бублики с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	каша молочная вязкая овсяная	250	65,00	8,9	11,5	43	263
3	кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:	550		21,8	22,7	91,7	627
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством

ЭКОНОМИСТ ПО ПЕНАМ

«Согласовано»

Директор

Алиф Исмаилов *А.И.И.*

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»

Алиф Исмаилов *А.И.И.*

МЕНИО на « »



№	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.) блюда	Жиры, г	Углево дбл, г	Энергетическая ценность ккал
---	--------------------	----------	-------------------	---------	---------------	------------------------------

Завтрак
(возрастная категория 7-11 лет)

1	Свежая отварная с маслом растительным	60/2	20,00	0,9	0,1	5,1	24
2	Тефтелине рисом с соусом томатным	90/30	70,00	10,9	10,9	13,5	206
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		582		19,1	16,0	72,0	513
Стоимость рациона, руб:			125,00				

Завтрак

(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Свежая отварная с маслом растительным	100/2	20,00	1,5	0,1	8,5	41
2	Тефтелине рисом с соусом томатным	100/30	70,00	12,7	12,9	15,5	227
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,9	27,3	146
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		642		22,4	18,4	86,9	571
Стоимость рациона, руб:			125,00				

Зав. производством

Экономист по ценам

Алиф Исмаилов

«Согласовано»

Директор

Анна Викторовна Сидорова

«Хлебодар»

Директор ООО «Хлебодар» (индивидуальный предприниматель)

Ильинская Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет ическая ценность ккал
----------	--------------------	----------	--------------------------	----------	---------	-----------------	--

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые отрубы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,6	0,0	1,4	8
2	Плов из птицы	200	80,00	15,1	18,0	30,2	346
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		510		19,1	18,5	68,2	519
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Завтрак
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые отрубы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,1	0,0	2,3	18
2	Плов из птицы	220	80,00	16,5	22,4	38,7	432
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		570		21,0	22,9	77,6	616
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Зав. производством

Экономист по ценам

Г

«Сознательно»

Директор

Александр С.М.

«Информационно»

Директор ООО «Космичан питанья»

Александр Н.А.



Меню на « »

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность ккал
-------	--------------------	----------	-------------	----------	---------	--------------	------------------------------

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами и/или Котлеты рыбные с соусом томатным	90	55,00	9,1	11,6	10,9	142
2	Картофель отварной	160	50,00	3,0	4,5	24,5	151
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		500		16,4/18,9	16,6/16,8	71,8/73,9	470/487
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Завтрак

(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами и/или Котлеты рыбные с соусом томатным	100	55,00	10,2	12,9	13,1	175
2	Картофель отварной	200	50,00	3,8	5,7	30,1	193
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		550		18,3/21,0	19,1/19,3	80,3/81,4	544/546
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Зав. производством

Экономист по ценам

[Signature]

«Согласовано»
 Директор
Алиса Леонидовна Савицкая

«Информационно»
 Директор ООО «Камбукан нутанна»
Мундашева Н.А.
 2025 г.



МЕМО на « »

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки,г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет ическая ценность ккал
---	-----	--------------------	----------	--------------------------	---------	------------	-----------------	--

Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)								
1	1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	2	Каша молочная из риса и пшена	160	60,00	10,9	11,9	27,8	206
3	3	«Дружба» с маслом сливочным	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	4	Фрукт свежий (яблоко)	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
		Чай с сахаром					82,3	488
		Итого:		530	16,7	16,9		
		Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)								
1	1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	2	Каша молочная из риса и пшена	180	60,00	13,6	13,9	31,3	270
3	3	«Дружба» с маслом сливочным	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	4	Фрукт свежий (яблоко)	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
		Чай с сахаром					85,8	552
		Итого:		550	19,4	18,9		
		Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____
 Экономист по ценам _____
[Подпись]

«Согласовано»

Директор

А.И. Косов

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./



МЕНЮ на « »

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда (руб.)	Жиры, г	Углебо ды, г	Энергет ическая ценность ккал
---	-----	--------------------	----------	-------------------------	------------	-----------------	--

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	147	Вутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6
2	212	Каша молочная вязкая манная	160	40,00	7,2	8,7	33,8
3	68	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3
4	101	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0
Итого:				530	16,8	20,0	75,7
		Стоимость рациона, руб.:		125,00			

(возрастная категория 12 лет и старше)

Завтрак

1	147	Вутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6
2	238	Каша молочная вязкая манная	180	40,00	9,5	9,2	35,7
3	68	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3
4	101	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0
Итого:				550	19,1	20,5	77,5
		Стоимость рациона, руб.:		125,00			

Зав. производством

Экономист по ценам

А.И. Косов

«Созасовано»

Директор

МЕМО на « »

«Универсальный»
Директор ООО «Комитет питаний»
Мушкетера Н.А./

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево, г	Энергетическая ценность	ккал
---	-----	--------------------	----------	-------------	----------	---------	-----------	-------------------------	------

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,9	4,3	3,8	58	
2	Котлеты рыбные с белокочанной капустой с соусом томатным	90/30	65,00	9,0	8,7	20,2	206	
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126	
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66	
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71	
Итого:		560		16,6	17,8	72,2	527	
Стоимость рациона, руб.:			125,00					

Завтрак
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,8	8,6	7,5	115	
2	Котлеты рыбные с белокочанной капустой с соусом томатным	100/30	65,00	10,9	9,8	22,4	211	
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,8	27,3	146	
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66	
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71	
Итого:		620		20,3	23,5	87,7	609	
Стоимость рациона, руб.:			125,00					

Зав. производством

Экономист по ценам

«Созасовано»

Директор

В.И. Лавренко«Университет»
Директор ООО «Комитет питания»
Мухометова Н.А./

МЕМО на « »

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность	ккал
---	--------------------	----------	-------------	----------	---------	--------------	-------------------------	------

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые отрубы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	25,00	0,4	0,1	0,8	5	
2	Жаркое по-домашнему	200	80,00	11,9	18,1	45,3	305	
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58	
4	Хлеб из муки пшеничной	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116	
Итого:		510		16,5	18,7	82,3	484	
Стоимость рациона, руб:			125,00					

Завтрак
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые отрубы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	25,00	0,5	0,1	1,0	6	
2	Жаркое по-домашнему	250	80,00	14,3	20,5	53,4	406	
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58	
4	Хлеб из муки пшеничной	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116	
Итого:		600		19,0	21,1	90,6	586	
Стоимость рациона, руб:			125,00					

Зав. производством

Экономист по ценам

[Signature]

«Согласовано»

Директор

Александр С.И.

МЕМО на «

2023 г.

«Хищников»
Директор ООО «Комбинат питания»
Мундашева Н.А.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность ккал
-------	--------------------	----------	-------------	---------	--------------	------------------------------

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Котлеты рыбные из щуки с соусом томатным	90/30	85,00	11,3	12,1	206
2	Макаронные изделия отварные	150	20,00	3,7	5,7	196
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0,0	60
4	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	71
Итого:		500		17,7	18,1	532
	Стоймость рациона, руб.:		125,00			

Завтрак
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Котлеты рыбные из щуки с соусом томатным	100/30	85,00	12,2	14,8	221
2	Макаронные изделия отварные	170	20,00	4,2	6,5	222
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0,0	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	116
Итого:		550		20,6	21,8	619
	Стоймость рациона, руб.:		125,00			

Зав. производством

Экономист по ценам

[Подпись]

«Согласовано»

Директор

А.А. Лавочкин

«Университет»
Директор ООО «Комитет питаний»
Мундашева Н.А.

МЕНИО на « »



№	п/п	Наименование б/пола	Выход, г	Цена б/пола, (руб.)	Вес б/пола, г	Упаковка, шт	Упаковка, шт	Энергетическая ценность, ккал
---	-----	---------------------	----------	---------------------	---------------	--------------	--------------	-------------------------------

(возрастная категория 7-11 лет)

ЗАТРАК

1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156	
2	Ланчешник с творогом с соусом	200/50	85,00	11,2	15,8	37,9	267	
3	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6	42	
	Итого:	500		16,4	20,2	78,7	465	
	Стоимость рациона, руб.:	125,00						

ЗАТРАК
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156	
2	Ланчешник с творогом с соусом	250/50	85,00	14,0	19,6	47,6	334	
3	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6	42	
	Итого:	550		19,2	24,0	88,2	532	
	Стоимость рациона, руб.:	125,00						

Зав. производством

Экономист по ценам

[Signature]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371055

Владелец Соколова Татьяна Михайловна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027