



ОГЛАШЕНО:

Директор МБОУ «Пятихатская школа»

О.Ю. Соловьёва
« » 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

М.В. Лехман

2024г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень - зима)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	11.34	14.48	30.65	236.5	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		535	14.34	18.85	77.58	477.5		
Всего за день:			14.34	18.85	77.58	477.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/35	18.3	12.4	23.5	283.4	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0.0	14.5	59.2	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.0	4.0	28.9	166.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		537	23.42	17.1	84.7	597.6		
Всего за день:			23.42	17.1	84.7	597.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г	
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	326.19	177	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0.0	64.0	15	2011
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.8	0.53	14.0	72.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:			510	18.51	19.18	100.27	640.69		
Всего за день:				18.51	19.18	100.27	640.69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		526	18.54	22.79	58.02	522.2		
Итого за прием пищи:			18.54	22.79	58.02	522.2		
Всего за день:			18.54	22.79	58.02	522.2		

3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ЗАВТРАК	Неделя 1 День 5								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.76	35.76	45	2011
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	10.6	12.97	12.8	210.7	234	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.16	4.96	21.12	141.82	312	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		570	18.64	20.55	69.28	536.28			
Всего за день:			18.64	20.55	69.28	536.28			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	ЗАВТРАК							
	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		570	13.19	14.35	93.69	560.0		
Всего за день:			13.19	14.35	93.69	560.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 7	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0.0	14.5	59.2	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:			587	20.94	23.44	84.79	623.9		
Всего за день:				20.94	23.44	84.79	623.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШ.ПРОИЗВОДСТВА	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.77	5.5	37.9	216.7	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	126.33	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	24.17	30.27	108.4	804.23			
Всего за день:			24.17	30.27	108.4	804.23			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 9	ЗАВТРАК	ОПАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	16.77	16.15	93.9	587.5	401	2011
		КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	386	2011
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3.0	4.0	28.90	166.8	СПБ	2020
		Итого за прием пищи:	540	25.37	25.05	139.8	891.3		
Всего за день:			25.37	25.05	139.8	891.3			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200/10	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0	14.5	59.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.22	5.48	29.18	202.0	410	2011
Итого за прием пищи:		547	19.35	16.77	98.36	622.2		
Всего за день:			19.35	16.77	98.36	622.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	196.47	208.35	914.89	6275.90
Среднее значение за период	19.6	20.8	91.48	627.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102.1	105.6	109.3	106.8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	547,2

Примечание:
Таблица взаимозаменяемости
Продуктов. Стр.373-378.

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50гр.	Овощи маринованные (огурцы)
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Овощи маринованные (огурцы)	50 гр	Овощи маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40гр	Фрукты свежие
Молоко цельное	100гр-70гр, 7,7гр	Молоко сгущенное , сухое молоко
Яблоки свежие	100гр-90 гр	Сок яблочный
Яйцо кур	41гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100гр-110гр	Куры 1-2 категории

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

- МБОУ «Удаченская школа»
- МБОУ «Колдязинская школа»
- МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
- МБОУ «Марьяновская школа»
- МБОУ «Октябрьская школа №1» Красногвардейского района
- МБОУ «Пятихатская школа»
- МБОУ «Котельниковская школа»

Меню предназначено для реализации готовой продукции общепитового питания для де-
тей возрастной категории 7-11 лет и предусматривает однократный прием пищи (завтрак)
Для питания детей в соответствии с представленным меню, используются продукты, раз-
решенные при организации питания детей, что соответствует требованиям Приложения
№6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

11. Ссылка на рецензир: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
школьников» под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Тутельяна.- М. Де Ли питос, 2011.

12. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня; в представленном меню не
отмечается повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня

**13. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении (за 10
дней) соответствует** требованиям табл. 3 Приложения №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей 7-11 лет завтрак	Нормативное значение при 2-разовом при питании Фактическое значение	20-25%	24,2
--------------------------------------	--	--------	------

14. Распределение пищевых веществ и калорийности (за 14 дней): соответствует
требованиям таблицы 1 Приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей 7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (г)
Нормативное значение	15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5
Фактическое содержание	17,3	18,7	81,8	570

15. Объемы отдельных блюд для детей: требованиям №9 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей 7-11 лет	Фактический объем отдельных блюд	Нормативное значение
Каша, или овощное,	180	150-200
Творожное		90-120
Второе блюдо	90	150-200
Гарнир	150	60-100
Закуска	80	180-200
Третье блюдо	180	100 с ограничением
Фрукты	100	100 с ограничением

16. Среднесуточные количества продуктов в день на ребенка: соответствует требованиям
таблицы 2 Приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

№ экспертного заключения 1.2232/3.929

Подпись врача ОИ
ФИО Э.Р. Валишова

КОПИЯ ВЕРНА
подпись



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Крым и городе Севастополе» (ФБУЗ «ЦГиЭ» в Республике Крым и городе Севастополе)

- МБОУ «Удачненская школа»
- МБОУ «Колодезянская школа»
- МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
- МБОУ «Марьяновская школа»
- МБОУ «Октябрьская школа №1» Красногвардейского района
- МБОУ «Пятихатская школа»
- МБОУ «Котельниковская школа»

Меню предназначено для реализации готовой продукции общественного питания для детей возрастной категории 7-11 лет и предусматривает однократный прием пищи (завтрак) для питания детей в соответствии с представленным меню, используются продукты, разрешенные при организации питания детей, что соответствует требованиям Приложения №6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

II. Ссылка на рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Мотыльнот и В.А.Тутельяна.- М. Де Ли плюс, 2011.

12. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня: в представленном меню не отмечается повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня

13. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении (за 10 дней) соответствует требованиям табл. 3 Приложения №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей	7-11 лет	завтрак
Нормативное значение	20-25%	
Фактическое значение	24,2	

14. Распределение пищевых веществ и калорийности (за 14 дней): соответствует требованиям таблицы 1 Приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей	7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (г)
Нормативное значение	15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	
Фактическое содержание	17,3	18,7	81,8	570	

15. Объемы отдельных блюд для детей: требованиям №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возраст детей	7-11 лет	Каша, или овощное,	Фактический объем отдельных блюд	Нормативное значение
Творожное		180		150-200
Второе блюдо		90		90-120
Гарнир		150		150-200
Закуска		80		60-100
Третье блюдо		180		180-200
Фрукты		100		100

16. Среднесуточные количества продуктов в день на ребенка: соответствует требованиям таблицы 2 Приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

№ аккредитации 1.2232/3.929

Подпись врача ОИ

ФИО З.Р. Валукина



Возраст детей	Фактическое количество продуктов	Нормативное значение
7-11-лет	19,5	16-20
Хлеб ржаной	30	30-37,5
Хлеб пшеничный	4	3-4
Макаронные изделия	62	60-75
молоко	11	9-11,2
крупы	2,5	2-2,5
сыр	40	37-46,2
Фрукты свежие	9	40-50
Соки, напитки	10	7-9
птица	14,1	10-12,5
творог	0,5	12-15
яйца		0,4-0,5
чай		

17. **Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно:** хлеб, молоко, сливочное масло, фрукты, (овощи, птица, сыр, яйца – 1-3 раза в неделю).

18. **Заключение:** Представленное перспективное меню на десятидневный период для обучающихся 7-11 лет (завтраки)

- МБОУ «Амурская школа имени А.К.Чикаренко»
 - МБОУ «Краснознаменская школа»
 - МБОУ «Лотавская школа»
 - МБОУ «Восходненская школа имени В. И. Криворотова»
 - МБОУ «Ровновская школа»
 - МБОУ «Удачненская школа»
 - МБОУ «Колодезненская школа»
 - МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
 - МБОУ «Октябрьская школа №1» Красногвардейского района
 - МБОУ «Пятихатская школа»
 - МБОУ «Котельниковская школа»
 ООО «Феникс» по адресу: 297210 Республика Крым, район Красногвардейский, посёлок городского типа Октябрьское, улица Тельмана, дом 36
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

Зам технического директора

(подпись)

(подпись)

Валкипова Э.Р.
 (ФИО)

Усманова Э.И.
 (ФИО)

КОПИЯ ВЕРНА

ПОДПИСЬ

ФИО Э.Р. Валкипова

№ экспертного заключения 1.2232/3.929

Подпись врача ОИ

