Согласовано
Директор МАОУ СОШ №3
И.Н. Боярская
"01" сентября 2026

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
Н.А.Вагура
"01" сентября 2026

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

7-11 лет

с 01 сентября 2026 года

г. Туринск

Неделя первая

День первый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
451	Котлета из говядины	115	12	17	5	221
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	50	273
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200	2	2	21	110
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1	0	17	72
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1	0	7	32
	Итого:	569	24	24	107	708

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя первая
День второй
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
19	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	57
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	90	14	12	24	260
СРБКИ 624	Рис пикантный	200	4	5	36	205
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,1	2	1	15	77
	Итого:	625	22	23	104	711

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя первая

День третий

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного	110	14	13	30	293
518	Картофель отварной с маслом растительным	200	5	4	21	140
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток из красной смородины	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	15	77
	Итого:	645	24	24	107	740

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя первая
День четвертый
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	120	3	6	7	94
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	120	11	9	15	185
СТН 59/3	Каша гречневая с овощами	220	7	7	38	243
685	Чай с сахром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,1	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	33,6	2	1	15	76
	Итого:	731	26	23	101	717

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя первая

День пятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	100	3	5	28	169
452	Биточки из говядины	100	10	10	33	262
259	Картофель запеченый	150	10	10	13	182
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200	2	2	21	110
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,4	1	0	6	28
	Итого:	568	26	27	101	751

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя вторая
День седьмой
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	110	10	16	20	264
516	Макаронные изделия отварные	220	8	6	50	286
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,1	2	0	18	80
Пром.	Хлеб ржаной	26,9	1	0	10	44
	Итого:	594	21	22	107	710

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя вторая
День восьмой
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
19	Салат из помидоров и огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	70	0	3	8	59
ЕСТН 350	Тефтели из говядины -"Ёжики"	100	10	10	28	242
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	10	9	36	265
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,8	1	0	13	56
	Итого:	549	22	24	101	708

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя вторая

День девятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
19	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	60	1	4	5	60
505	Кнели из куриного филе	102	15	12	25	268
518	Картофель в молоке	150	3	4	32	176
635	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витамнизированный	40,8	2	1	20	97
	Итого:	553	22	21	109	713

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя вторая

День десятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
16	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	110	1	5	9	85
СРБКИ 588	Курица по-тайски	270	20	18	75	542
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19,7	2	0	11	52
	Итого:	600	23	23	109	735

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

Неделя вторая

День одиннадцатый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Горячий завтрак с 7 до 11 *					
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная 180/60	240	21	18	50	398
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Мармелад "Этномишки" 1 шт	12	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,1	2	0	17	52
Пром.	Хлеб ржаной	19,1	1	0	7	32
	Итого:	508	24	18	103	598

* при приготовлении кулинарных изделия и блюд масло сливочное заменено на масло растительное

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:
1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)
3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4-е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)
4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)
5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакцинй Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеренбург 2021.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20
10. Справка о состоянии здоровья по месту требования №26 / фельдшер Кобаидзе Надежда Михайловна

Наименование медицинской организации
Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области "Туринская центральная районная больница имени О.Д. Зубова"
Адрес: 623900, РОССИЯ, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ, ТУРИНСКИЙ Р-Н, Г. ТУРИНСК, ЛЕНИНА УЛ, Д. 59,
Контакты: 8-34349-23105, turinsk-crb@mail.ru, http://muz-turinsk-crb.my1.ru
Номер и дата выдачи лицензии на осуществление медицинской деятельности: Л041-01021-66/00349735 от 11.06.2020

Справка о состоянии здоровья по месту требования № 26

Ф.И.О.: Кайгородов Виктор Олегович

Возраст: 23.11.2019

Место предъявления справки: По требованию

Заключение: Наблюдается у аллерголога ОДКБ Ds:L20.8 J30.1 E73.1

Комментарий: Исключить из питания на постоянной основе орехи, , соевые продукты, клубнику, киви, мед., любую рыбу, Яблоко, грушу, персики, нектарины, абрикосы использовать только после термической обработки На постоянной основе- молочные продукты использовать только низколактозные или безлактозные, при невозможности замены- лактозосодержащие продукты не применять .

Дата « 01 » сентября 20 26 года

Фельдшер
Кобаидзе Надежда Михайловна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: FECA4DB680F6947B46C9A6F2C9073D3D
Владелец: Кобаидзе Надежда Михайловна
Действителен: с 06.10.2025 по 30.12.2026
ФИО: Кобаидзе Надежда Михайловна

подпись