



Согласовано:

Директор *Безусова Е.Ю.*



Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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.: ДеЛипринт, 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.



Согласовано:

Директор М.П.У. Родимова Е.Ю.
Безусова С.В.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Родимова Е.Ю.
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	28,72
Кондитерские изделия	50	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	36
Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за _Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		89,72
Всего за Понедельник	500,00	16,36	17,02	88,14	572,95		



Согласовано:

Директор *М.В.В. Ветров*
В.Т. Бугаев



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Тефтели запеченные в соусе 90/30	120	14,02	10,20	11,61	194,36	15м/2022н	55,72
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	17
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,42	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	510	22,50	18,10	73,90	549,32		89,72
Всего за Вторник	510	23	18	74	549		

Согласовано:

Директор *МБОУ "Средняя школа с.м.п. Безугова"*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	200	8,16	6,96	38,52	249,72	182/2017м	31,72
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	28
Чай с сахаром	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Итого за завтрак	540	15	11	80	491		89,72
Всего за Среду	540,00	15,32	11,36	80,24	490,64		



Согласовано:

Директор *М.В.С. Виткович*
Безменова С.Т.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 4/неделя 1: Четверг							
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	14
Гречка по-купечески с мясом	200	13,2	17,87	37,50	363,00	458/2002г	45,72
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	17,54	21,35	69,07	538,02		89,72
Всего за Четверг	500,00	17,54	21,35	69,07	538,02		



Согласовано:

Директор М.В. Мухоморова
Безусова



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 5/неделя 1: Пятница							
Завтрак							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	13
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	48,72
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	18,80	15,96	65,80	481,45		89,72
Итого за Пятницу	500	19	16	66	481		
Итого за неделю в среднем завтрак	514	18	17	75	526		



Согласовано:

Директор *МБОУ "Школа № 10"*
Безусова С. В.



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Безусова С. В.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	220	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	34
Кондитерские изделия	50	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	25,72
Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	16,78	14,98	98,27	598,70		89,72
Всего за Понедельник	500	17	15	98	599		



Согласовано:

Директор *М.В. Власов*
Власов М.В.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Коргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	46,72
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	45	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Чай с лимоном 200 /7	207	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Итого за завтрак	502	20,58	17,00	74,99	536,06		89,72
Всего за Вторник	502	21	17	75	536		



Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 им. В.И. Ленина»
Безусов С. А.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	230	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м	29,72
Печенье	30	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	30
Чай с сахаром	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	14,25	15,05	81,81	526,25		89,72
Всего за Среду	500	14	15	82	526		



Согласовано:

Директор МБОУ «Викторина»
Безусова С. Ю.

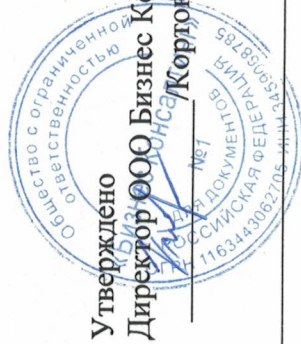


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<u>Завтрак</u>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,62	2,82	8,72	66,99	101/2004л	12
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	37,72
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	530	21,71	21,93	90,29	649,25		89,72
Всего за Четверг	530	22	22	90	649		



Согласовано:

Директор МБОУ «Воскресенская СОШ»
Бусова С.Т.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Тфтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	44,72
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	17
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	20,84	15,40	64,44	498,29		89,72
Всего за Пятницу	500	21	15	64	498		
Итого за неделю в среднем завтрак	534,00	18,83	16,87	81,96	561,71		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4- 19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Среднее значение за завтрак		18,47	16,82	78,70	544,09		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,98	21,28	23,49	23,15		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00		

Распределение ЭЦ					
			Завтрак	23,15	Норма 20-25%

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

★ В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.