



Согласовано:

директор МКОУ "Александровское СС" *С.В. Чеснокова*

09.01.2024г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коротко Е.Ю.

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

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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, 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.М.О.С. Фриленбургская С.С.
С.И.Иванов 09.09.2024г.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Ю.С. Коргоножко Е.Ю.
ООО «Бизнес Консалтинг»
ОГРН 103443062705

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	15
Птица тушеная в сметане с морковью	100	10,17	11,78	5,3	167,9	54-3м/2022н	30
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,17	39,22	264	171/2017м	12
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2017 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,50
Итого за _Обед	790	28	25	110	774		93,5

Согласовано: _____
 директор А.И. Чиркова
09.01.2024

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
 116344200705

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		
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33/2011 м	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с/2022н	15
Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,51	8,91	9,74	198,00	77-3/2022-331/2017м	30
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	12
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,50
Итого за _Обед	810	28,5	23,58	113,616	805,78		93,5



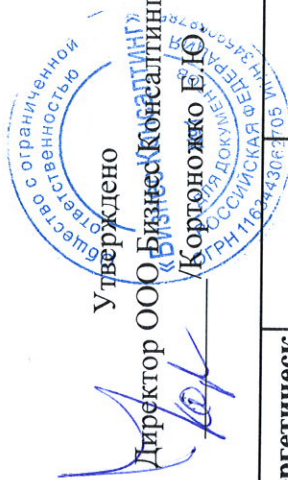
Согласовано: М. И. Мельник
директор М. И. Мельник
Ф. И. Мельник
09.01.2021

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
Е.Ю. Коргоножко

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		
Обед							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	2,9	10,1	88,7	101/2017м	13
Котлета рыбная (минтай) из п.ф	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	25
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	810	26	24	114	777		93,5



Согласовано: _____
директор *М.И.О.И.* *Александрова С.С.*
С.И.И.И. *П.И.И.И.*
09.08.2024г.



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 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,98	75/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,31	8,42	88,16	54-17с/2022н	15
Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	291/2017м	42
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,5
Итого за Обед	740	23,76	26,15	100,24	733,14		93,5

Согласовано:

директор ООО "Алтайский с/п" *А.А. Чернышев*
09.01.2024г.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублю
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71/70/2017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	53-3с/2022н	15
Фрикадельки "Классические" с соусом сметанным с томатом 100/20	120	10,92	7,51	5,45	150,40	77-7/2022 331/2017м	25
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4,5
Итого за Обед	810	25	18	113	734		93,5
Итого за неделю в среднем обед	792	26,27	23,31	110,06	764,65		



Согласовано:

директор М.И. ЧОУ, Фриленбургская
В.И. ЧОУ, Фриленбургская
09.09.2024г



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублю
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33/2011 м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,2	13,44	111,6	54-25с/2022н	15
Рагу с птицей	200	17,90	16,00	25,62	318,08	289/2017м	42
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	740	29	25	111	786		93,5



Согласовано:

директор

А.И.Иванов

09.01.2021г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Коргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004Л	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83	54-28с/2022Н	15
Котлета рыбная (минтай) из п,ф высокой степени готовности	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	23
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022Н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017М	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022Н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 М	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 М	3,5
Итого за _Обед	810	24	25	121	808		93,5

Согласовано:
 директор *М.И. Чиркова*
09.01.2024г.

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Кордоножко Е.Ю.
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 ОГРН 1163443062705

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		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71/70/2017м	15
Рассольник домашний	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-4с/2022н	15
Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,51	8,91	9,74	198,00	77/3/2022-331/2017м	27
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,5
Итого за завтрак	810	27	20	104	731		93,5

Согласовано:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.И.Смирнов
 09.01.2024г.

Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
В.И.Смирнов
 09.01.2024г.

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		
Обед							
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,98	75/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	2,9	10,1	88,7	101/2017м	15
Котлета печеночная из п.ф.	100	12,5	8,5	3,3	139,7	77-4/2022	23
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,4	16,02	331/2017м	4
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,17	39,22	264	171/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2гн/2022г	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3,5
Итого за завтрак	810	31	27	110	805		93,5



Согласовано: М.И. Чижова
директор МНСУ Финансово-кредитный центр
М.И. Чижова
09.01.2024



Утверждено
Директор МНСУ Финансово-кредитный центр
М.И. Чижова
09.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Квашеная капуста с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,31	8,42	88,16	54-17с/2022н	15
Котлеты рубленые из птицы с соусом	120	13,55	16,06	16,26	263,25	2/2022	27
100/20						54-3сс/2022н	
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5	125/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3,5
Итого за завтрак	810	25	31	118	860		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	642,00	22,75	20,63	92,47	654,96		

Норма завтрака по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за завтрак		24,51	21,97	101,26	709,81
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		31,83	27,81	30,23	30,20
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ	Норма				
	Обед				
			30,20	30-35%	

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.