

Согласовано:

директор

МКОУ «Быковская СШ №1»
всч - Е.Н. Скурихин
09 января 2024г



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки) для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), в 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. Лапшиной. - 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

МКОУ «Быковская»
в/сч Е.Н. Шенуркина
09 января 2022



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/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 | 7-11 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром | 200 | 7,1 | 11,66 | 40,25 | 295,45 | 182/2017м | 35 |
| Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20 | 70 | 5,08 | 2,98 | 18,85 | 122,54 | 399/2017м | 25 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2ГН/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,50 |
| Итого за _Завтрак | 600 | 15,15 | 15,34 | 93,77 | 577,45 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ, Таловская Ш.С.
всч Е.Н. Смирнова
09 января 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 2/неделя 1: Вторник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Квашеная капуста с маслом растительным | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47/2017м | 20 |
| Гуляш из отварного мяса птицы | 100 | 12,02 | 11,79 | 3,27 | 167,27 | 246/2017м | 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 12,58 | 66,62 | 54-4гн/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,5 |
| Итого за завтрак | 540 | 22,14 | 21,09 | 68,21 | 552,25 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Треховский ССЦ"
Е.Н. Сидорова
09 января 2024



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 | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 54/2017м | 20 |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 90 | 12,7 | 8,9 | 6,3 | 156,1 | 229/2017м | 38 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,03 | 5,94 | 21,98 | 153,50 | 125/2017м | 15 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382/2017м | 17 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,5 |
| Итого за завтрак | 470 | 22,79 | 22,28 | 65,31 | 554,02 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Тюльское ССР"
Е.Н. Смирнова
09 января 2022



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 1: Пятница | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м | 24 |
| Плов из птицы | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017м | 50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,5 |
| Итого за завтрак | 500 | 19,90 | 15,96 | 76,82 | 531,03 | | 93,5 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 530 | 20,32 | 18,04 | 75,96 | 549,02 | | |

Согласовано:

директор

МКОУ "Земельная ССН"
всех ЕН Шенуркина
09 января 2024



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 1/неделя 2: Понедельник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 200 | 5,55 | 9,74 | 38,50 | 264,55 | 181/2017м | 35 |
| Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20 | 70 | 5,08 | 2,98 | 18,85 | 122,54 | 399/2017м | 25 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,50 |
| Итого за завтрак | 600 | 13,60 | 13,42 | 92,02 | 546,55 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Тюльская СОШ"
всё - Е.Н. Смирнова
09 января 2022



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 2 /неделя 2: Вторник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Квашеная капуста с маслом растительным | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47/2017м | 20 |
| Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью | 90 | 10,60 | 9,11 | 4,93 | 144,11 | 54-25м/2022н | 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 15 |
| Итого за завтрак | 530 | 19,42 | 17,31 | 67,87 | 505,99 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Тюльганская СШ № 1"
всех ЕН Сметовых
09 января 2024



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 3 /неделя 2: Среда | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 54/2017м | 20 |
| Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5 | 105 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | ТТК 77-4 /2022 | 40 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,03 | 5,94 | 21,98 | 153,50 | 125/2017м | 15 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45ГН/ 2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,5 |
| Итого за завтрак | 545 | 19,00 | 22,89 | 58,88 | 518,53 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Треховская ШС" №1
всч - Е.Н. Сивухина
09 января 2022



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 2: Четверг | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы | 200 | 8,26 | 11,80 | 41,05 | 304,00 | 183/2017м | 35 |
| Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 3/2017м | 18 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382/2017м | 17 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,5 |
| Итого за завтрак | 540 | 17,16 | 18,99 | 82,92 | 575,74 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

МКОУ "Боровская ЦРБ"
всех ЕН Шенуркина
09 января 2024



[Handwritten signature]

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 | | | | | | | |
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м | 24 |
| Гречка по купечески | 200 | 13,20 | 17,80 | 30,00 | 333,00 | 458/2002г | 50 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,20 | 389/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,5 |
| Итого за завтрак | 500 | 19,06 | 18,30 | 73,02 | 532,82 | | 93,5 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 543,00 | 17,65 | 18,18 | 74,94 | 535,93 | | |

| | | | | | |
|--|-----|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| <i>Среднее значение за завтрак</i> | | 18,99 | 18,11 | 75,45 | 542,47 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | | 24,66 | 22,92 | 22,52 | 23,08 |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | | Завтрак | 23,08 | 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 макроэлементов.

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