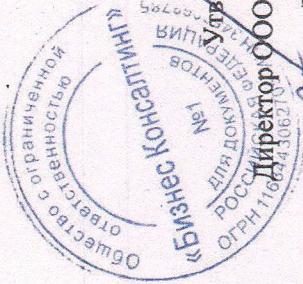




Согласовано: *Мельникова Т.В.*  
Директор *Т.В. Мельникова*  
2017.09.20



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед)**  
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.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.  
обитания".

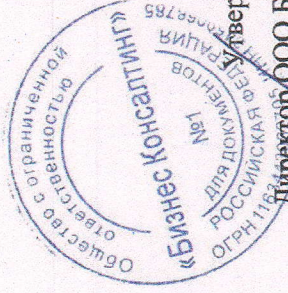
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

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

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



Сотласовано: «Кисловская» директор  
 [Подпись]  
 22.09.2014



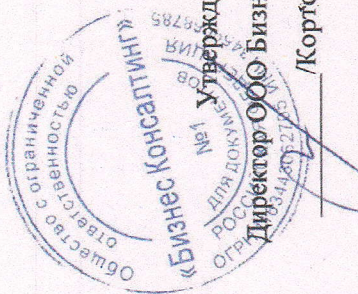
Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 [Подпись]  
 /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Обед</b>							
День /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
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
<b>Итого за _Обед</b>	<b>790</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>774</b>		<b>93,5</b>





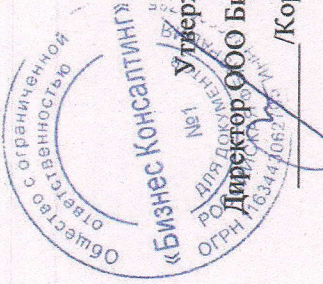
директор *М.В. Мельникова*  
 02.09.2024



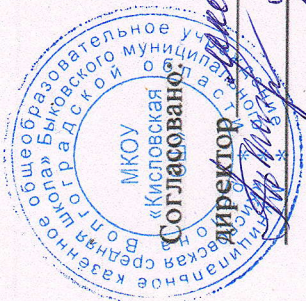
Утверждено  
 №1  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за _Обед</b>	<b>810</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>114</b>	<b>777</b>		<b>93,5</b>

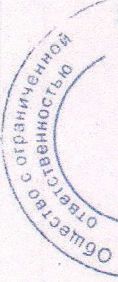




Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор )	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71/70/2017м	15
Рассольник ленинградский (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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>113</b>	<b>734</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>792</b>	<b>26,27</b>	<b>23,31</b>	<b>110,06</b>	<b>764,65</b>		



МКОУ «Красловская районная средняя школа»  
 директор *Семикова Л.В.*  
 02.09.2024

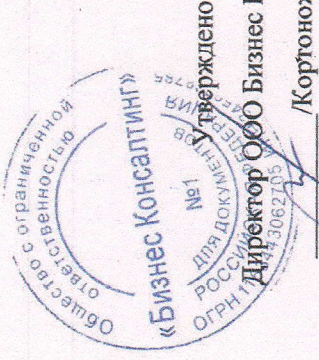


«Бизнес Консалтинг»  
 №1 Утверждено  
 для документа № 33/2011 м  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 ОГРН 3843005000000  
 Короткошко Е.Ю.

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		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за _Обед</b>	<b>740</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>111</b>	<b>786</b>		<b>93,5</b>

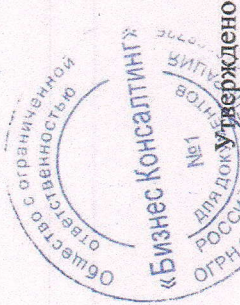


Согласовано  
 Директор  
 И.В. Киселева  
 02.09.2022



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Е.Ю. Кортоножко

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		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за _Обед</b>	<b>810</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>808</b>		<b>93,5</b>

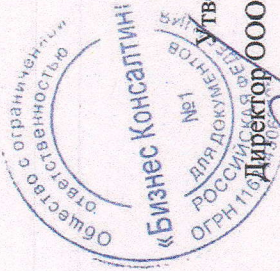


Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Обед</b>							
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	<b>731</b>		<b>93,5</b>

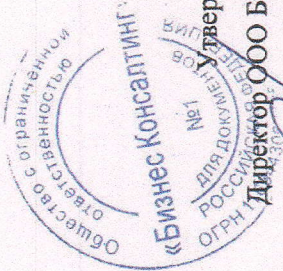


директор Мельникова Л.А.  
02.09.2024



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 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Обед</b>							
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,98	75/2017м	15
Суп картофельный с крутой (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/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	702/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>810</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>805</b>		<b>93,5</b>



*М.В. Мельникова*  
*02.09.2022*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Обед</b>							
День 5 /неделя 2: Пятница	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 рубленные из птицы с соусом 100/20	120	13,55	16,06	16,26	263,25	2/2022 54-3сс/2022н	27
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>810</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>118</b>	<b>860</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>642,00</b>	<b>22,75</b>	<b>20,63</b>	<b>92,47</b>	<b>654,96</b>		

Норма завтрака по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		24,51	21,97	101,26	709,81
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		31,83	27,81	30,23	30,20
<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	
	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 макроэлементов.

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