

Согласовано:

директор

В.А. Тупельян



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
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.

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.

Согласовано:

директор

С.М.Симт Р.М.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День /неделя 1: Понедельник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47\2017 | 25 |
| зразы с сыром | 100 | 8,60 | 9,60 | 9,30 | 158,00 | 77-10\2023 | 36 |
| каша пшеничная с маслом | 150 | 5,93 | 4,03 | 35,91 | 203,46 | 171\2017м | 16 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 701\2010 | 4,75 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн\2022н | 17 |
| Итого за _Завтрак | 540 | 18,19 | 16,93 | 75,32 | 526,48 | | 98,75 |

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна Шинкина
В.М.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Евгений Александрович 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 | | | | | | | |
| каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшеница | 200 | 7,84 | 9,22 | 39,51 | 272,00 | 54-16к\2022н | 36 |
| бутерброд с повидлом | 50 | 3,3 | 0,20 | 27,20 | 123,80 | 2\2004 | 25,75 |
| фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | 338\2017 | 22 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,38 | 54-2гн\2022н | 15 |
| Итого за завтрак | 600 | 11,94 | 10,02 | 91,39 | 506,58 | | 98,75 |

Согласовано:

директор *Филиппова О.М.*
С.И. Филиппова
 Филиппова О.М.

Утверждено

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 | | | |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| свекла отварная с растительным маслом | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 52\2017 | 25 |
| котлеты куриные с соусом красным 90/30 | 120 | 11,20 | 10,80 | 9,70 | 180,80 | 54-3cc\2022н | 37 |
| макаронны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203\2017 | 17 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81,2 | 54-1хн\2022н | 15 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 701\2010 | 4,75 |
| Итого за завтрак | 560 | 20,32 | 19,60 | 81,72 | 584,56 | | 98,75 |

Согласовано:

директор

В.М. Шимит В.М.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жоргоножко 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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47\2017 | 25 |
| котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности | 100 | 12,30 | 4,70 | 9,90 | 131,10 | ТТК 77\1\2023 | 32 |
| каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 171\2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 701\2010 | 4,75 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн\2022н | 17 |
| Итого за завтрак | 540 | 19,66 | 12,80 | 76,51 | 499,62 | | 98,75 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 556 | 18,91 | 16,37 | 79,64 | 541,33 | | |

Согласовано:

директор *А.А. Ч. Якимсау* *С.А.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко 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 манная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 5,8 | 10,2 | 30,8 | 238,2 | 181\2017 | 48 |
| бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,41 | 1\2004 | 25,75 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,38 | 54-2гн\2022н | 15 |
| печенье | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | П.Т | 10 |
| Итого за завтрак | 500 | 12,26 | 18,19 | 80,17 | 533,79 | | 98,75 |

Согласовано:

директор *М.В. Чушкин*
В. М.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| овощи по сезону в нарезке(огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 71\70\2017м | 25 |
| гречка по купечески с мясом | 200 | 13,2 | 17,8 | 37,5 | 363 | 458\2002г | 52 |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702\2010 м | 4,75 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн\2022н | 17 |
| Итого за завтрак | 500 | 16,09 | 18,29 | 68,79 | 504,48 | | 98,75 |

Согласовано:

директор

М.В.В.А. Филиппова ОШ
Семин В.И.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 | 0,6 | 2,28 | 13,2 | 71\70\2017м | 25 |
| тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом | 130 | 11,30 | 13,30 | 14,10 | 203,30 | ТТК 77\5\2023 | ,37 |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203\2017 | 17 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 702\2010 м | 4,75 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81,2 | 54-1хн\2022н | 15 |
| Итого за завтрак | 570 | 20,20 | 19,10 | 83,44 | 564,58 | | 98,75 |

Согласовано:

директор *А.П.О.У. Ямшсары О.А.*
С.С. Сейтмишев В.М.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоңожко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,40 | 15,50 | 46,40 | 358,70 | 182\2017 | 36 |
| бутерброд с повидлом | 50 | 3,3 | 0,20 | 27,20 | 123,80 | 2\2004 | 25,75 |
| фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | 338\2017 | 22 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,38 | 54-2гн\2022н | 15 |
| Итого за завтрак | 600 | 12,50 | 16,30 | 98,28 | 593,28 | | 98,75 |

Согласовано:

директор

М.В. Зайкина

Зайкина В. В.

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 | | | | | | | |
| капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47\2017 | 25 |
| котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности | 100 | 12,30 | 4,70 | 6,90 | 119,10 | ТТК 77\1\2023 | 32 |
| каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 171\2017м | 20 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн\2022н | 17 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 702\2010 м | 4,75 |
| Итого за завтрак | 540 | 19,66 | 12,80 | 73,51 | 487,62 | | 98,75 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 542,00 | 16,14 | 16,94 | 80,84 | 536,75 | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------|----------|-----------|
| 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> | | 17,53 | 16,65 | 80,24 | 539,04 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | | 22,76 | 21,08 | 23,95 | 22,94 |
| <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 | | 22,94 | 20-25% | |
| | Обед | | #ССЫЛКА! | 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.