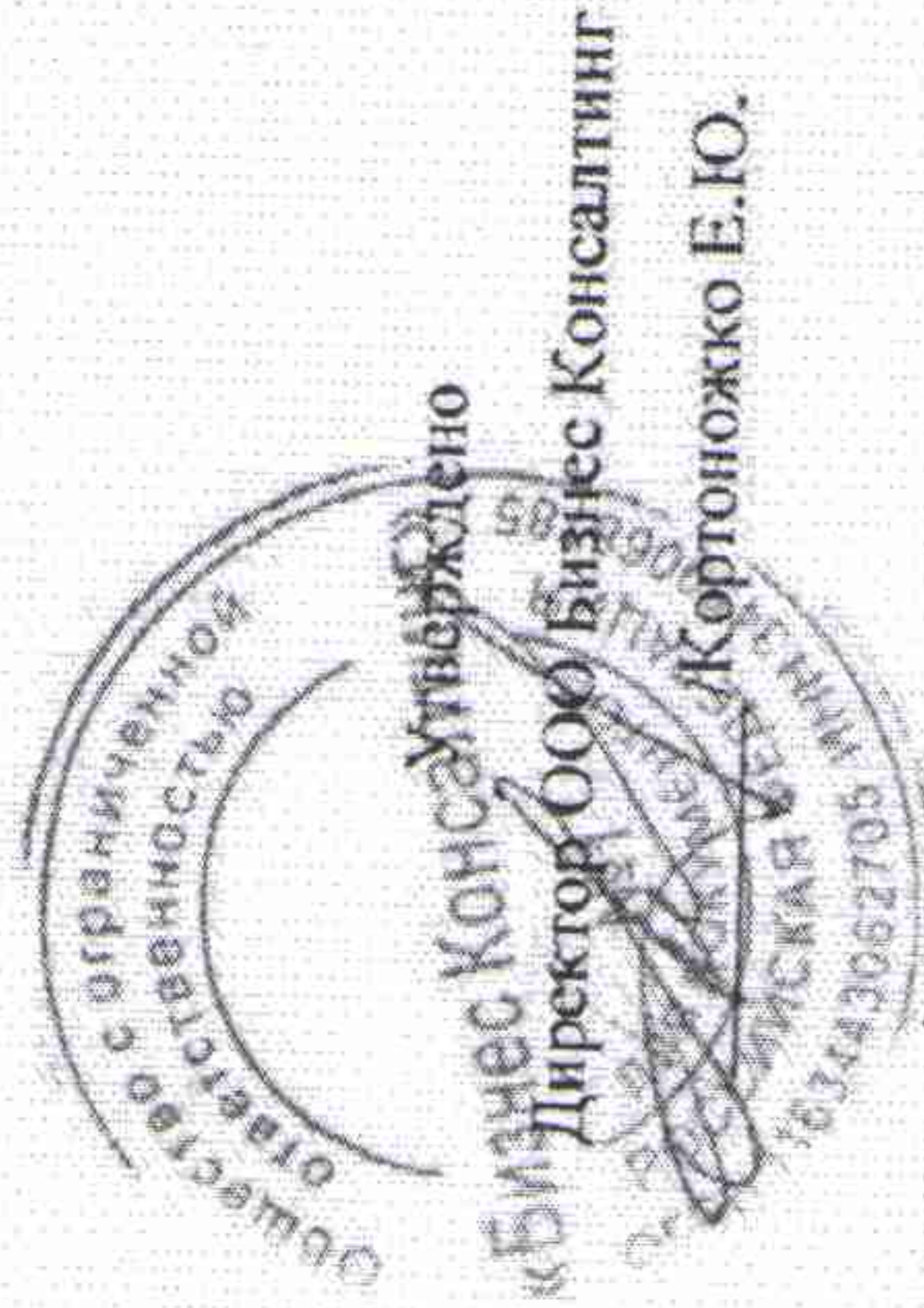




Согласовано:

директор *М.А. Мухоморова* СМЧ

Е.С. Николаева



«Бизнес Консалтинг»
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 бюджета 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 И.М., САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

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



Согласовано:

директор *М.Д.С. Мухомбетов*

Е.С. Нурмаметов



Бизнес Консалтинг

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жарғоңжық 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							
Каша молочная из овсяных 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	28
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/2022гн	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
Итого за _Завтрак	600	15,15	15,34	93,77	577,45		96,05



Согласовано:

директор

А.С. Николаева

А.С. Николаева



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

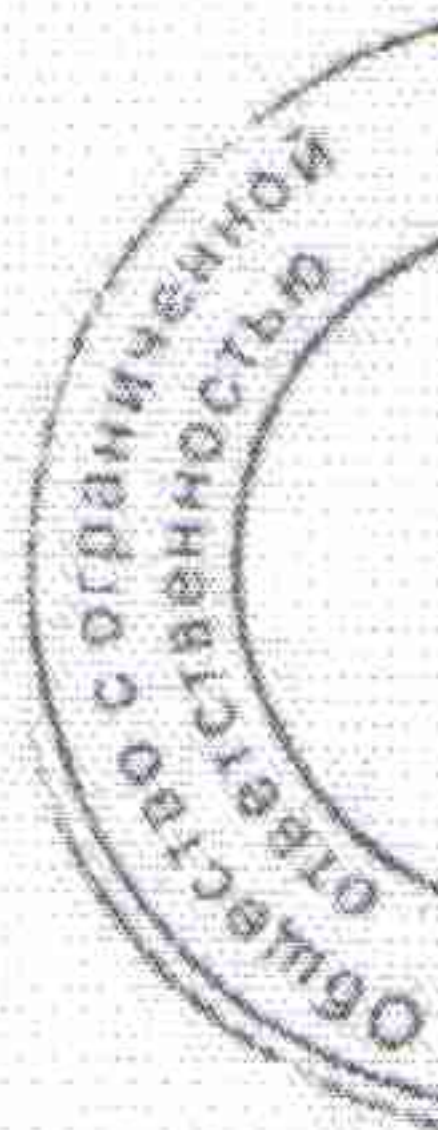
Кортоножко Е.Ю.

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			
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	18
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
Итого за завтрак	540	21,04	19,99	75,43	566,63		96,05



Согласовано:

директор *А.М.Мот.* *Мушатовская С.М.*
С.С.Николаева



«Бизнес-Упорядочивающий Центр»
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
С.С.Николаева
 Краснодарский край
 ИНН Краснодарский край 3507033893
 ОГРН 5035003001

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	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		
<i>Завтрак</i>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты мяскапустные из П/Ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	ТТК 77-6 /2022	38
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
Итого за завтрак	540	21,63	15,52	75,69	530,36		96,05



Согласовано: МКОУ
 директор *М.В. Суворовицкая* СМЗ
Е.С. Кимочаева



«Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко 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	52/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Каша ячневая с овощами	150	4,38	6,58	23,93	171,60	54-28к/2022н	18
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
Итого за завтрак	530	20,22	19,46	56,86	483,60		96,05



Согласовано:

директор *И.В. Мовсисьян*
И.С. Кушалева

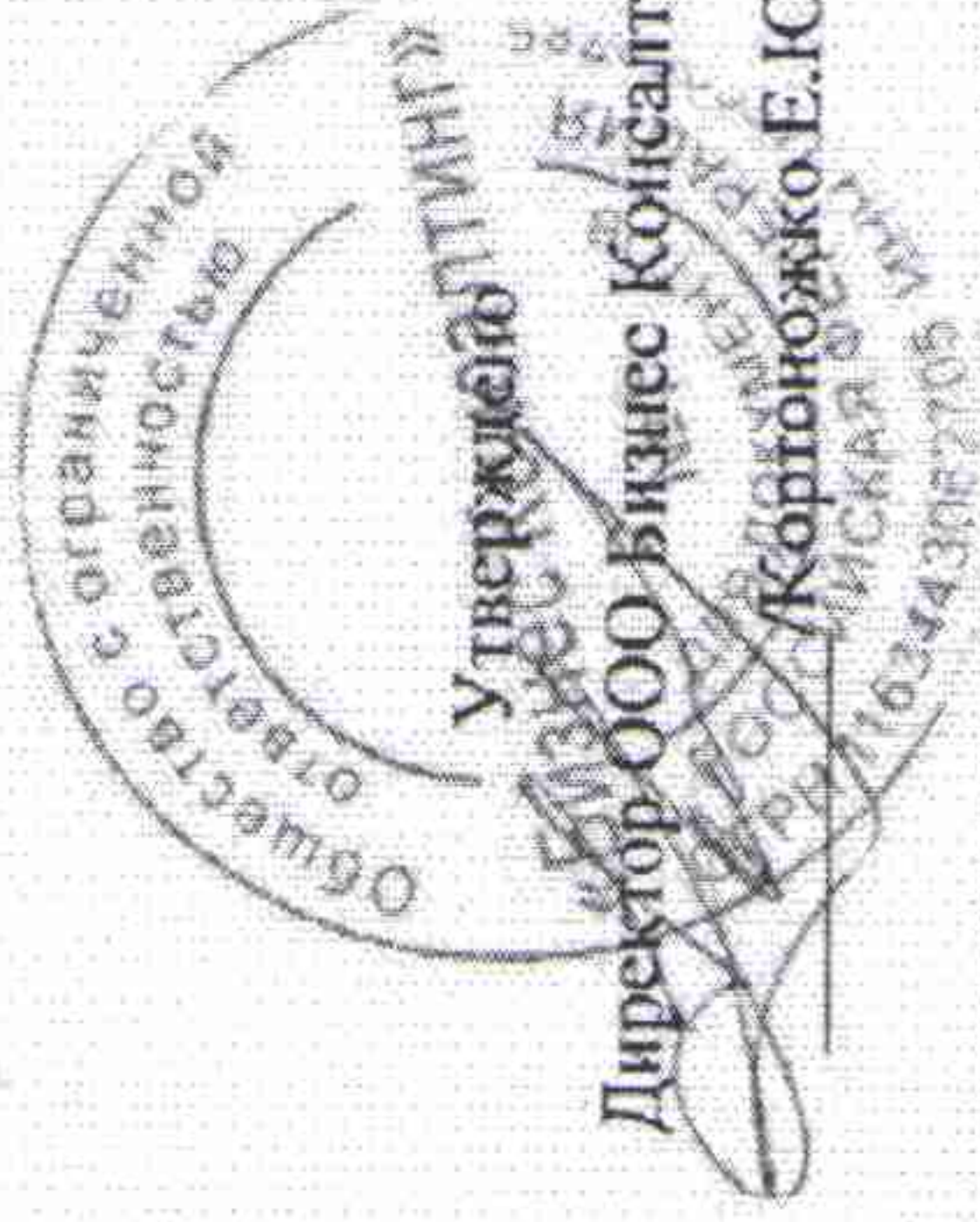


Утвержден
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортовожко Е.Ю.

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	53
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	4,05
Итого за завтрак	500	19,90	15,96	76,82	531,03		96,05
Итого за неделю в среднем завтрак	500	19,59	17,25	75,71	537,81		



Согласовано: МКОУ
 директор *М.В. Сидорова*
С.С. Анисимова



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргонождо 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			
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	28
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	3,05
Итого за завтрак	600	13,60	13,42	92,02	546,55		96,05



Согласовано:

директор

М. С. Ишбаева



«Бизнес Утилити»

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко 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		
Завтрак							
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	18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
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		96,05



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жортоножко Е.Ю.



Согласовано:
директор *М.М. Мухометов*
М.С. Мухометов

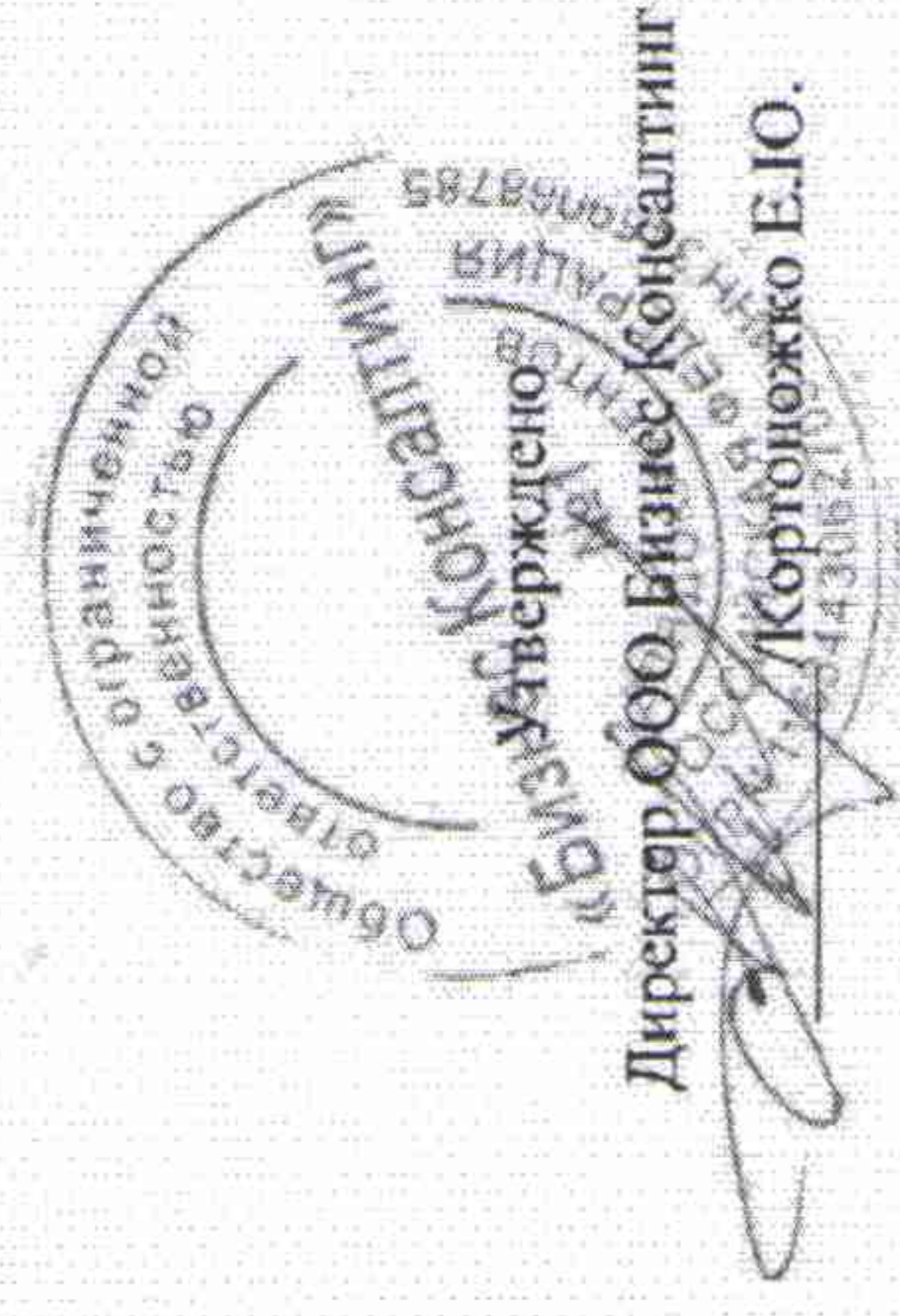
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52/2017м	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
Каша рисовая, рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	18
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,05
Итого за завтрак	545	19,67	21,75	73,40	568,53		96,05



Согласовано: *[Signature]*
 директор *[Signature]* *И.С. Аманжол*

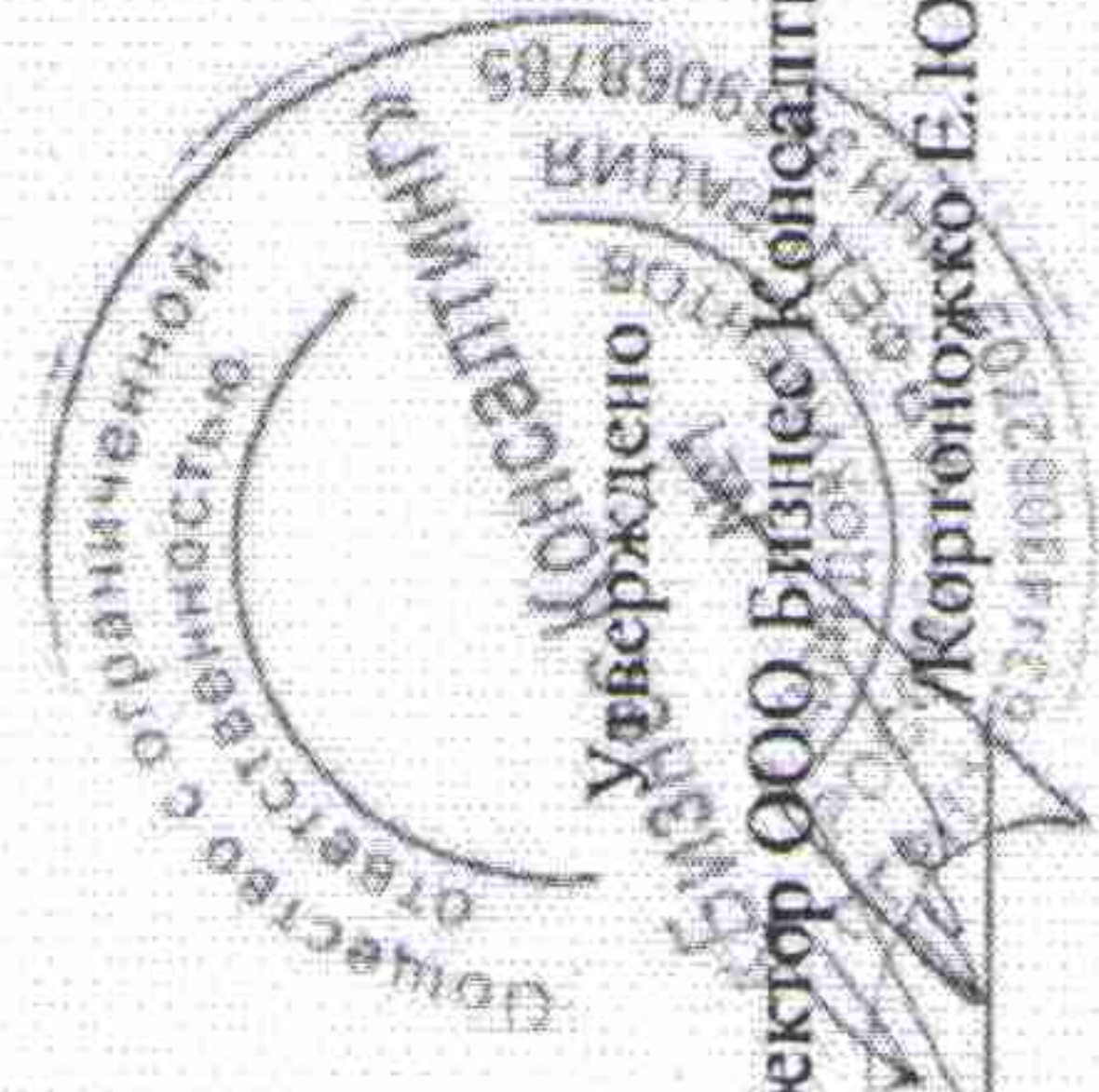


Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
[Signature] Жортоножко Е.Ю.

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			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы	200	8,26	11,80	41,05	304,00	54-16к/2022н	35
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15/2017м	21
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	3,05
Итого за завтрак	540	17,16	18,99	82,92	575,74		96,05



Согласовано:
 директор *И.И. Козлов*
Е.С. Киселева



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко 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 закусовые (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	53
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	4,05
Итого за завтрак	500	19,06	18,30	73,02	532,82		96,05
Итого за неделю в среднем завтрак	543,00	17,78	17,95	77,85	545,93		

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		18,69	17,60	76,78	541,87
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,27	22,28	22,92	23,06
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,06	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.