

СОГЛАСОВАНО:

Директор



М.С. Петровская СШ

/ФИО

Моловаева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



/ Кортоножко Е.Ю

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День1 /неделя 1: Понедельник | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес» | 200 | 9,00 | 11,18 | 24,10 | 233,65 | 182/2017м | 30 |
| Блинчики со сгущенным молоком | 70 | 3,91 | 3,68 | 21,95 | 136,56 | 399/2017м | 22 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45ГН/2022н | 12 |
| Итого за _Завтрак | 600 | 15,78 | 16,06 | 79,25 | 527,09 | | 87,36 |
| Всего за Понедельник | 600 | 15,78 | 16,06 | 79,25 | 527,09 | | |

День 2/неделя 1: Вторник

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|
| Консервы закусочные (икра кабачкова) | 100 | 2,71 | 4,7 | 14,43 | 111,66 | 101/2004л | 20 |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 12,72 | 12,88 | 6,48 | 193,16 | 3/2022 54-3сс/2022н | 39 |
| Макаронны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2ГН/2022н | 10 |
| Итого за завтрак | 630 | 24,42 | 24,18 | 86,67 | 663,10 | | 87,36 |
| Всего за Вторник | 630 | 24,42 | 24,18 | 86,67 | 663,10 | | |

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 8,24 | 6,80 | 26,78 | 201,32 | 54-19к/2022н | 33 |
| Масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14/2017м | 15 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 2,50 | 17,56 | 109,00 | 382/2017м | 16 |
| Итого за завтрак | 640 | 15,82 | 17,67 | 70,49 | 503,12 | | 87,36 |
| Всего за Среду | 640 | 15,82 | 17,67 | 70,49 | 503,12 | | |

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
| Овощи по сезону нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70/2017м | 20 |
| Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 12,30 | 4,70 | 6,90 | 119,00 | ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н | 36 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 180 | 5,64 | 5,76 | 43,8 | 249,6 | 171/2017м | 18 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2гн/2022н | 10 |
| Итого за завтрак | 640 | 22,02 | 11,56 | 84,14 | 535,32 | | 87,36 |
| Всего за Четверг | 640 | 22,02 | 11,56 | 84,14 | 535,32 | | |

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
| Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47/2017м | 20 |
| Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 4,08 | 183,16 | ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н | 37 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Итого за завтрак | 580 | 20,00 | 23,14 | 69,77 | 567,46 | | 87,36 |
| Всего за Пятницу | 580 | 20,00 | 23,14 | 69,77 | 567,46 | | |

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром | 200 | 5,55 | 9,74 | 38,5 | 264,55 | 181/2017м | 30 |
| Сыр порция | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 | 15/2017м | 18 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,90 | 9,30 | 87,50 | 54-23гн/2022н | 16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Итого за завтрак | 550 | 15,46 | 17,70 | 79,16 | 549,45 | | 87,36 |
| Всего за Понедельник | 550 | 15,46 | 17,70 | 79,16 | 549,45 | | |

День 2 /неделя 2: Вторник

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
| Свекла отварная с маслом | 100 | 6 | 1,47 | 8,27 | 92,8 | 52/2017М | 20 |
| Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 6,58 | 9,96 | 9,68 | 137,86 | ТТК 77-6/ 54-3cc/2022Н | 37 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 10,74 | 5,16 | 43,2 | 262,2 | 171/2017М | 15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,48 | 1,54 | 10,68 | 53,20 | 701/2010М | 3,36 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45ГН/2022Н | 12 |
| Итого за завтрак | 620 | 23,96 | 18,21 | 79,01 | 576,14 | | 87,36 |
| Всего за Вторник | 620 | 23,96 | 18,21 | 79,01 | 576,14 | | |

День 3 /неделя 2: Среда

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70/71/2017М | 20 |
| Фрикадельки натуральные из п.ф | 100 | 12,06 | 13,90 | 0,90 | 176,94 | ТТК77-7 | 39 |
| Макаронны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203/2017М | 15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010М | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2ГН/2022Н | 10 |
| Итого за завтрак | 610 | 21,85 | 20,60 | 68,36 | 545,22 | | 87,36 |
| Всего за Среда | 610 | 21,85 | 20,60 | 68,36 | 545,22 | | |

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (помидор) | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 70/71/2017м | 20 |
| Плов из птицы | 250 | 19,42 | 18,07 | 39,00 | 396,37 | 291/2017м | 52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Итого за завтрак | 590 | 23,97 | 19,24 | 74,77 | 575,62 | | 87,36 |
| Всего за Четверг | 590 | 23,97 | 19,24 | 74,77 | 575,62 | | |

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|--------------|
| Каша молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром | 200 | 8,30 | 6,47 | 37,62 | 241,90 | 182/2017м | 33 |
| Масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14/2017м | 15 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 2,50 | 17,56 | 109,00 | 382/2017м | 16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,00 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Итого за завтрак | 550 | 14,57 | 17,22 | 86,67 | 578,30 | | 87,36 |
| Всего за Пятницу | 550 | 14,57 | 17,22 | 86,67 | 578,30 | | |
| | | | | | | | |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | | |

| | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <i>Среднее значение за завтрак</i> | <i>601</i> | 19,79 | 18,56 | 77,83 | 562,08 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | | 21,98 | 20,17 | 20,32 | 20,66 |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i> | | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | Завтрак | | 20,66 | 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.