

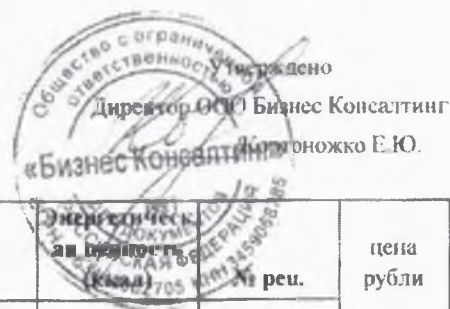
**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет)
для муниципальных общеобразовательных учреждений**

- 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.
- 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 МАУ
А.А. Карасев

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Е.Ю. Моножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецеп.	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 рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м 35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м 27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м 24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022г 15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м 3,83
Итого за Завтрак	640	18,26	18,31	97,82	634,86	104,83
Обед						
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м 20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г 15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м 35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м 15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017 12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Итого за Обед	770	25,95	26,34	117,55	818,10	104,83
Всего за Понедельник	1410,00	44,21	44,65	215,37	1452,96	



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реу.	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		
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	590	17,74	15,73	74,32	514,95		104,83
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
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	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	98,90	690,73		104,83
Всего за Среду	1320,00	44,83	36,48	173,22	1205,68		

Согласовано:
директор

И.А. Власова



Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				№ 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

Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	90	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
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	560	21,20	20,75	88,68	636,07		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	606	20,62	18,32	86,80	601,65		

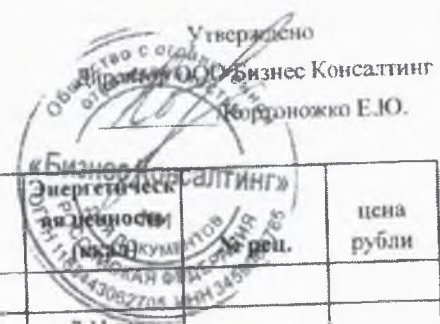
Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	13м/2022н	47
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	102,88	738,53		104,83
Всего за Пятницу	1290	49,92	44,76	191,56	1374,60		
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,37	24,37	105,96	761,15		

Согласовано
директор
М. А. Бродяков

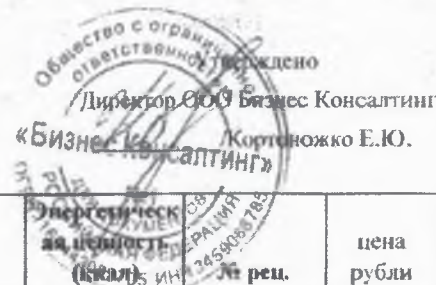
Общество с ограниченной
ответственностью
Утвержден
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
«Бизнес Консалтинг»
Кортоцко Е.Ю.

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 "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022г	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Итого за завтрак	550	19,46	16,78	93,49	602,98		104,83
Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21	732,17		104,83
Всего за Понедельник	1320	44,54	40,35	196,70	1335,15		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата	Цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2 /неделя 2: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	19,24	16,46	77,47	540,67		104,83
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	90,79	625,19		104,83
Всего за Вторник	1370	43,67	34,36	168,26	1165,86		

Согласовано:
директор



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ инв.	№ 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								
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40	
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	18	
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	11	
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83	
Итого за завтрак	560	20,19	21,38	74,01	580,84		104,83	
Обед								
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	20	
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15	
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	32	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022	15	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45		104,83	
Всего за Среду	1330	49,93	48,57	178,67	1363,29			

Согласовано:
 директор


Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Куртоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 Энергетическая компания
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 ОГРН 502705 ИНН 50000785

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					цена рубли
		Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	

День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54- 45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	680	20,83	20,25	89,38	628,09		104,83
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Гуляш из отяряного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	31,50	22,09	111,21	770,58		104,83
Всего за Четверг	1450	52,33	42,34	200,59	1398,67		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					цена рубли
		Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	
День 5 /неделя 2: Пятница		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	560	21,44	18,81	97,71	646,31		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	598,00	20,23	18,74	86,41	599,78		

Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	17
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	107,68	728,91		104,83
Всего за Пятницу	1330	47,36	40,22	205,39	1375,22		
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,33	22,43	103,51	727,86		

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>		20,43	18,53	86,60	600,72
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,53	23,45	25,85	25,56
Норма обеда 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 обед</i>		28,35	23,40	104,74	744,50
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		36,82	29,62	31,26	31,68
<i>Среднее значение за день</i>		48,78	41,93	191,34	1345,22
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		63,35	53,07	57,12	57,24
<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			25,56	20-25%
	Обед			31,68	30-35%

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

Сборник рецептур 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.