

Согласовано
директор



**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 теплых 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднестатистические наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), и 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.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День / неделя I: Поведельник	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	39
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/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за Завтрак	640	18,26	18,31	97,82	634,86		108,73
Обед							
Овощи по сезону нарезке (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/2022н	19
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	4,73
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		108,73
Всего за Поведельник	1410,00	44,21	44,65	215,37	1452,96		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День /неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	24
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	20
Печенье толеное молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	590	22,75	14,96	90,37	589,36		108,73
<i>Обед</i>							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	19
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	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	54-13хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	28,89	24,71	108,88	773,73		108,73
Всего за Вторник	1360	51,64	39,67	199,25	1363,09		

Согласовано
директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жортоложко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Запеканка рисовая с творогом 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	3,73
Итого за завтрак	590	17,74	15,73	74,32	514,95		108,73
<i>Обед</i>							
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	19
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	4,73
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		108,73
Всего за Среду	1320,00	44,83	36,48	173,22	1205,68		



Согласовано
директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубль
		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	54/2017м	20
Котлеты мяскокартофельные по-Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н	36
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 с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	650	24,82	20,70	98,31	683,52		108,73
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	19
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-2гн/2022н	15
Компот из яблок	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	770	36,78	26,25	97,41	772,34		108,83
Всего за Четверг	1420,00	61,60	46,95	195,72	1455,86		

Согласовано
директор



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятица	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в 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	44
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 из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	21,80	20,95	84,48	623,77		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	606	21,07	18,13	89,86	609,29		
<i>Обед</i>							
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	19
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	35,50	363,00	458/2002г	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	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	20,79	24,55	112,84	759,51		108,73
Всего за Пятицу	1290	42,59	45,50	197,32	1383,28		
Итого за неделю в среднем обед	754,00	27,90	24,52	107,12	762,88		



Согласовано
директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортова Ольга Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каши "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинички 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/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Итого за завтрак	550	19,46	16,78	93,49	602,98		108,73
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/2022н	19
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/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
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		108,73
Всего за Понедельник	1320	44,54	40,35	196,70	1335,15		



Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортонско Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
<i>Завтрак</i>							
Консервы тушеные (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	44
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	3,73
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		108,73
<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	19
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	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
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		108,73
Всего за Вторник	1370	43,67	34,36	168,26	1165,86		



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Куртоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл.
		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	24
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый 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.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022м	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	20,19	21,38	74,01	580,84		108,73
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/2022м	19
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	32
Мякaronные 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	53-13жн/2022м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
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		108,73
Всего за Среду	1330	49,93	48,57	178,67	1363,29		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 4/иседелья 2: Четверг	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	101/2004а	20
Котлеты рубленные из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	34
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	3,73
Итого за завтрак	680	20,83	20,25	89,38	628,09		108,73
<i>Обед</i>							
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	19
Гуляш из отварного 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
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	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	32,50	22,09	112,01	777,18		108,73
Всего за Четверг	1450	53,33	42,34	201,39	1405,27		

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>		20,71	18,45	87,32	603,31
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,90	23,36	26,06	25,67
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>		27,72	23,48	105,39	746,03
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		36,00	29,72	31,46	31,75
<i>Среднее значение за день</i>		48,43	41,93	192,71	1349,34
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		62,90	53,07	57,53	57,42
<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	25,67 20-25%
				Обед	31,75 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.