

Согласовано:

директор _____
Ирина Юрьевна



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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Ирина Юрьевна
Кортоножко Е.Ю.

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -
М.: Хлебродинформ, 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 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 _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

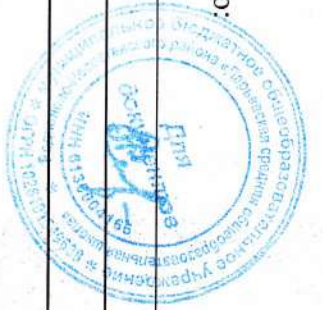
№1 /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	32
Блинчики с молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		85
Всего за Понедельник	500,00	16,36	17,02	88,14	572,95		

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	16
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	36
90/30	150	9,19	6,84	37,98	251,00	171/2017м	15
Каша рассыпчатая пшениная	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб пшеничный йодированный	560	25,26	11,80	71,35	495,66		85
Итого за завтрак	560	25	12	71	496		
Всего за Вторник	560	25	12	71	496		

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	16
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	36
90/30	150	9,19	6,84	37,98	251,00	171/2017м	15
Каша рассыпчатая пшениная	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб пшеничный йодированный	560	25,26	11,80	71,35	495,66		85
Итого за завтрак	560	25	12	71	496		
Всего за Вторник	560	25	12	71	496		

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя I: Среда							
Завтрак							
Йогурт варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Каша Молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,1	10,66	40,25	285,34	182/2017м	32
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	10
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	17	19	85	590		85
Всего за Среду	510,00	16,70	19,44	84,73	590,20		

Йогурт варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Каша Молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,1	10,66	40,25	285,34	182/2017м	32
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	10
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	17	19	85	590		85
Всего за Среду	510,00	16,70	19,44	84,73	590,20		

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

№ 102 / Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя I : Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Лашевник с молоком стуженым 150/20	170	14,50	10,04	41,49	314,32	208/2017м	50
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	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	17	11	76	474		
Всего за Четверг	500,00	17,20	10,74	76,16	473,78		85

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. №1 /Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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 в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	16
Фрукты из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	18,48	15,92	65,12	477,45		85
Итого за неделю в среднем завтрак	514	18,80	14,98	77,10	522,01		
Всего за Пятницу	514	19	15	77	522		
Итого за неделю в среднем обед	516,80	18,86	14,80	79,50	530,92		

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		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/2022н	32
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Какао с молоком	200	4,66	3,60	12,67	101,72	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	16,38	14,58	88,47	551,70		
Всего за Понедельник	500	16	15	88	552		85

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кор №1 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

Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	16
Овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	30
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	540	19,97	18,24	64,30	508,94		85
Всего за Вторник	540	20	18	64	509		

Согласовано:

директор _____



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Йогурт вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	32
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	14
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
Итого за завтрак	500	15,13	18,34	80,35	558,27		85
Всего за Среду	500	15	18	80	558		

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кор №1 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004Л	10
Коглеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	25
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	17
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	630	20,63	20,05	84,48	604,59		85
Всего за Четверг	630	21	20	84	605		

Согласовано
директор _____



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							
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	16
Печень, тушенная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	166,5	261/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
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
Итого за завтрак	530	20,40	15,36	63,14	489,76		85
Всего за Пятницу	530	20	15	63	490		

Итого за неделю в среднем завтрак	540,00	18,50	17,31	76,15	542,65
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		18,68	16,06	77,82	536,79
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		24,26	20,32	23,23	22,84
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		22,84	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.