

Согласовано:

директор

*С.И. Борова, Барина Кристина Александровна*  
*С.И. Борова*



**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

/Кортоножко Е.Ю.



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. 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

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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

*Ирина Барина*  
*Александр*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	32
Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,76</b>	<b>17,42</b>	<b>97,94</b>	<b>619,95</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600,00</b>	<b>16,76</b>	<b>17,42</b>	<b>97,94</b>	<b>619,95</b>		

Согласовано:

директор

*Ирина Александровна Барыкина*  
И.А. Барыкина



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 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,11	0,10	3,40	21,33	70/2017м	30
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	37
Каша пшеничная с маслом	150	8,10	6,84	40,66	254,00	171/2017м	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>24,61</b>	<b>11,84</b>	<b>75,33</b>	<b>507,19</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>600</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>75</b>	<b>507</b>		

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 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	25
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,1	10,66	40,25	285,34	182/2017м	36
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	15
Какао с молоком	200	4,66	3,60	12,67	101,72	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>90</b>	<b>662</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>510,00</b>	<b>21,20</b>	<b>22,96</b>	<b>90,22</b>	<b>661,84</b>		

Согласовано:

директор

*М.В. Фадеев - Фадеев*  
*А.А. Коротко Е.Ю.*



Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

№1 Коротко 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**

Лапшевник с молоком сгущенным 150/20	170	14,50	10,04	41,49	314,32	208/2017м	52
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Печенье	30	2,2	4,5	17,7	120,1	п.г	15
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>582</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>530,00</b>	<b>19,36</b>	<b>15,32</b>	<b>90,66</b>	<b>581,64</b>		

Согласовано:

директор

*Ирина Борисовна Кривошеина*  
*Мухоморова С.А.*



Утверждено

«Бизнес Консалтинг»

Кортоножко 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**

Овощи по сезону нарезке (огурец )	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	30
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	51
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,80</b>	<b>15,96</b>	<b>65,80</b>	<b>481,45</b>		<b>100</b>
<b>Итого за Пятницу</b>	<b>540</b>	<b>18,80</b>	<b>15,96</b>	<b>65,80</b>	<b>481,45</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>556</b>	<b>20,15</b>	<b>16,70</b>	<b>83,99</b>	<b>570,41</b>		

Согласовано:

директор

*М.В. Фабрико-Кривенко*  
*А.В. Кривенко*



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/2022н	32
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,78</b>	<b>14,98</b>	<b>98,27</b>	<b>598,70</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>599</b>		

Согласовано:

директор

*М.Ю. Барыко-Кременко*  
*М.Ю. Барыко-Кременко СА*



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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Винегрет овощной	100	1,3	4,5	7,7	76	67/2017м	30
овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	36
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	15
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,66</b>	<b>19,30</b>	<b>66,20</b>	<b>521,24</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>521</b>		



Согласовано:

директор

*Мирей Бакимо - Нексметов*  
*Аксенко С.А.*



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 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	25
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	37
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	15
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,73</b>	<b>21,24</b>	<b>81,27</b>	<b>602,45</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>81</b>	<b>602</b>		

Согласовано:

директор

*М.В.С. Давидович*  
*А.А. Александров*



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 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,71	4,70	14,53	111,66	101/2004л	20
Котлеты рубленные из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	32
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	15
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>21,71</b>	<b>21,93</b>	<b>90,29</b>	<b>649,25</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>670</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>649</b>		

Согласовано:

директор

*Л.Б.О.С. Барилло*  
*А.В.К.С. Барилло*



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	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,11	0,10	3,40	21,33	70/2017м	30
Печень, тушенная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	166,5	261/2017м	37
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,84</b>	<b>15,40</b>	<b>64,44</b>	<b>498,29</b>		<b>100</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>570</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>498</b>		

<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>584,00</b>	<b>19,74</b>	<b>18,57</b>	<b>80,09</b>	<b>573,99</b>
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>		<b>19,95</b>	<b>17,64</b>	<b>82,04</b>	<b>572,20</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>25,90</b>	<b>22,32</b>	<b>24,49</b>	<b>24,35</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
		<b>Завтрак</b>	<b>24,35</b>	<b>20-25%</b>	

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 макронутриентов.

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