

Согласовано:

Директор



И.П. Болдырева

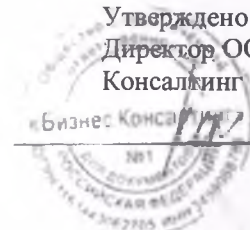
Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кртоножко /Кртоножко Е.Ю.



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

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.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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 врзраста (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.

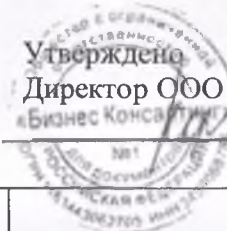
Согласовано
Директор



Дир. Ж.А. Якужанова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	34
Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	36
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		95
Всего за Понедельник	500,00	16,36	17,02	88,14	572,95		

Согласовано:

Директор

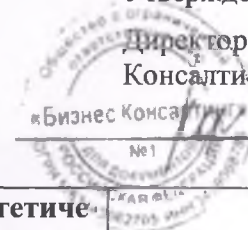
А.И. Демидова



Утверждено

Директор ООО Бизнес
Консалтинг

«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							
Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	18
Тефтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,20	11,61	194,36	15м/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	17
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,42	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	550	22,50	18,10	73,90	549,32		95
Всего за Вторник	550	23	18	74	549		

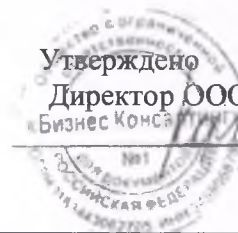
Согласовано.

Директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	250	8,16	6,96	38,52	249,72	182/2017м	41
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	28
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	6
Итого за завтрак	510	15	11	80	491		95
Всего за Среду	510,00	15,32	11,36	80,24	490,64		

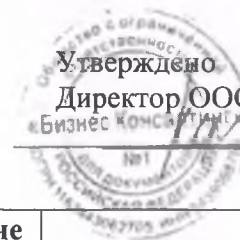
Согласовано:
Директор



В.В. Ротачева

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг /Кортоножко 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							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	14
Гречка по-купечески с мясом	200	13,2	17,87	37,50	363,00	458/2002г	55
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	6
Итого за завтрак	510	17,54	21,35	69,07	538,02		95
Всего за Четверг	510,00	17,54	21,35	69,07	538,02		

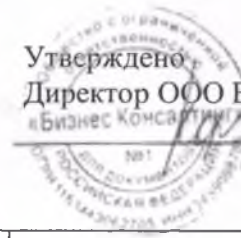
Согласовано:

Директор



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	13
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	58
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	6
Итого за завтрак	500	18,80	15,96	65,80	481,45		95
Итого за Пятницу	500	19	16	66	481		
Итого за неделю в среднем завтрак	514	18	17	75	526		

Согласовано:

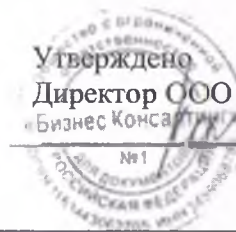
Директор



А.А. Балдырева

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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	34
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	36
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	500	16,78	14,98	98,27	598,70		95
Всего за Понедельник	500	17	15	98	599		

Согласовано:

Директор



Ведущий А.А. Яковлева

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Бизнес Консалтинг /Кортоножко Е.Ю.

№1

2024

ИНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	39
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Итого за завтрак	530	20,58	17,00	74,99	536,06		95
Всего за Вторник	530	21	17	75	536		

Согласовано:

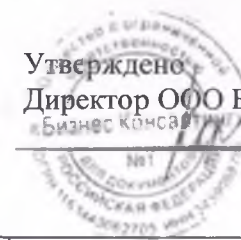
Директор



С.С. Болдырева

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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		
Завтрак							
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м	41
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	28
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	6
Итого за завтрак	540	14,25	15,05	81,81	526,25		95
Всего за Среду	540	14	15	82	526		

Согласовано:

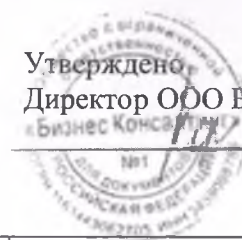
Директор



А.А. Яковлева

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/И.И. /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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)	60	1,62	2,82	8,72	66,99	101/2004л	12
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	43
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	530	21,71	21,93	90,29	649,25		95
Всего за Четверг	530	22	22	90	649		

Согласовано:

Директор

В.А. Яковлева



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Бизнес Консалтинг/ Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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		
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	13
Тефтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	42
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	17
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	18
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5
Итого за завтрак	570	20,84	15,40	64,44	498,29		95
Всего за Пятницу	570	21	15	64	498		
Итого за неделю в среднем завтрак	534,00	18,83	16,87	81,96	561,71		
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		18,47	16,82	78,70	544,09		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,98	21,28	23,49	23,15		

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	23,15	20-25%	

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.