

Согласовано:



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 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 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 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.



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Директор

Директор Н.А. Болдырева



УТВЕРЖАЮ
Директор
«Бизнес Консалтинг»
ОГРН 1163440000
ИНН 1163440000
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная	220	7,25	10,97	26,6	224,32	ТТК №14.1	61,72
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	6,6	31,75	208,5	П.п.	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2022Н	8
Хлеб пшеничный	30	2,364	0,3	14,496	70,14	701/2010М	5
Итого за _Завтрак	500	13,56	17,87	79,81	529,76		89,72
Всего за Понедельник	500,00	13,56	17,87	79,81	529,76		



УТВЕРЖАЮ: **МБОУ «БОЛДЫРЕВСКАЯ ООШ»**

Директор

Демидова



Утверждаю:

Директор

Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес б.люда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Овощи натуральные свежие в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/2017М	7
Рагу из птицы	200	14,7	22,7	23,2	350	ТТК №15	68,02
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/Н	8
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,70
Итого за завтрак	500	18,532	23,22	50,528	478,84		89,72
Всего за Вторник	500	18,532	23,22	50,528	478,84		



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.Ю.



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Д.А. Демичева

Наименование блюда	Вес б.люда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб.ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,72	3,18	3,66	45	ТТК№17	14
Макаронник с мясом	200	16,5	15	20	280	ТТК №80	61,02
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2022Н	8
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,7
Итого за завтрак	540	20,572	18,58	49,488	445,32		89,72
Всего за Среду	540,00	20,572	18,58	49,488	445,32		



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Директор ООШ *А.А. Демичева*



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рублей
		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	3,6	4,96	55,68	52/2017М	10
Гречка по-купечески с птицей	200	11,62	15,7	36,51	285,72	458/2002Г	62,02
Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62	ТТК №4	10
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,70
Итого за завтрак	500	15,852	19,7	69,998	496,92		89,72
Всего за Четверг	500,00	15,852	19,7	69,998	496,92		



Утверждено: **МБОУ «Болдыревская ООШ»**

Директор: *А.А. Болдырев*



Утверждено: **МБОУ «Болдыревская ООШ»**

Директор: *А.А. Болдырев*

Наименование блюда	Вес б.лода	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет						
Завтрак							
Овощи натуральные свежие в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/2017М	7
Плов из птицы	200	19,04	19,4	41,67	245,97	ТТК №13.1	67,02
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2022Н	9
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,70
Итого за завтрак	500	22,972	19,92	69,198	375,91		89,72
Итого за Пятницу	500	22,972	19,92	69,198	375,91		
Итого за неделю в среднем завтрак	514						



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Директор *Н. Болдырева*



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 1/неделя 2: Понедельник							
Завтрак							
Каша "Дружба"	220	8,9	8,8	21,69	188,01	ТТК №21,1	61,72
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	6,6	31,75	208,5	III	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2022Н	8
Хлеб пшеничный	30	2,364	0,3	14,496	70,14	701/2010М	5
Итого за завтрак	500	15,21	15,7	74,43	493,45		89,72
Всего за Понедельник	500	15,21	15,7	74,43	493,45		



Согласованная
МБОУ «Болдыревская ООШ»
Директор

А.А. Демичева



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,324	5,157	4,815	103,041	229/2017М	55,22
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,552	5,12	35,04	195,36	ТТК №28.1	18
Хлеб пшеничный	45	3,546	0,45	21,744	105,21	701/2010М	9
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2022Н	7,50
Итого за завтрак	502	16,722	10,727	68,299	431,511		89,72
Всего за Вторник	502	16,722	10,727	68,299	431,511		



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Директор

А.А. Болдырева



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.О. Болдырева

Наименование блюда	Вес б.люда	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 жидкая молочная овсяная «Геркулес»	220	8,36	8,44	30,18	228,8	ТТКС№2	63,02
Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/2017М	12
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН/2022Н	8
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,70
Итого за завтрак	500	16,792	13,44	56,288	411,96		89,72
Всего за Среду	500	16,792	13,44	56,288	411,96		



МБОУ «Болдыревская ООШ»

Директор

А.А. Демидова



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

О.А. Копылова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,72	3,18	3,66	45	ТТК №17	14
Рагу из птицы	200	14,7	22,7	23,2	350	ТТК №15	68,02
Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62	ТТК №4	10
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010M	6,70
Итого за завтрак	500	18,772	26,28	55,388	550,52		89,72
Всего за Четверг	500	18,772	26,28	55,388	550,52		



МБОУ «Болдыревская ООШ»
Директор *А.А. Давыдова*



Утвержден 8/10/2020
Директор *А.А. Давыдова*

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		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017М	10
Гречка по купечески с птицей	200	11,62	15,7	36,51	285,72	458/2002Г	62,02
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН/2022Н	9
Хлеб пшеничный	40	3,152	0,4	19,328	93,52	701/2010М	6,70
Итого за завтрак	500	15,925	19,7	67,498	462,82		89,72
Всего за Пятницу	500	15,925	19,7	67,498	462,82		
Итого за неделю в среднем завтрак	534,00						
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							
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		18,47	16,82	78,70	544,09		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020		23,98	21,28	23,49	23,15		
		77,00	79,00	335,00	2350,00		

Распределение ЭЦ		Норма
	Завтрак	23,15 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.