



Согласовано:

Директор ИББЧ, Кудыкина Наталья Владимировна
Е.В. Доломова



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
/Кортоножко 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 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.:Делли плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛиПринт, 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.



Согласовано:
 Директор ИИОУ, Муниципальная СОШ,
 Ш.А. Басымбаева Э.В.



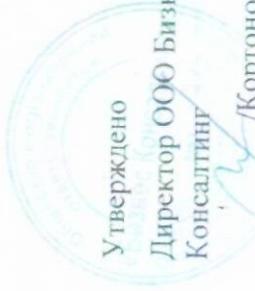
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 1 /неделя 1: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 220 | 6,55 | 9,74 | 37,5 | 264,55 | 181/2017м | 28,72 |
| Кондитерские изделия | 50 | 3,91 | 4,08 | 24,85 | 151,76 | 399/2017м | 36 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,5 | 54-23Тн/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 | | 89,72 |
| Всего за Понедельник | 500,00 | 16,36 | 17,02 | 88,14 | 572,95 | | |

Согласовано:



Директор МБОУ «Буминская СОШ»
В. В. Давыдов



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
Е. Ю. Кортоножко

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 2/неделя 1: Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тфтели запеченные в соусе 90/30 | 120 | 14,02 | 10,20 | 11,61 | 194,36 | 15м/2022н | 55,72 |
| 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 | 40 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 5 |
| Итого за завтрак | 510 | 22,50 | 18,10 | 73,90 | 549,32 | | 89,72 |
| Всего за Вторник | 510 | 23 | 18 | 74 | 549 | | |

Согласовано,
 Директор МБОУ, Кумейниновская СОШ
 Е.В. Давыдова



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День Унеделя 1: Среда | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,16 | 6,96 | 38,52 | 249,72 | 182/2017м | 31,72 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 28 |
| Чай с сахаром | 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 | 10 |
| Итого за завтрак | 540 | 15 | 11 | 80 | 491 | | 89,72 |
| Всего за Среду | 540,00 | 15,32 | 11,36 | 80,24 | 490,64 | | |



Согласовано:
 Директор МБОУ, Кузьминковская СОУ,
 С.В. Фомина Е.В.



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

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | № рец. | цена руб/ли |
|----------------------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|----------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 4/неделя 1: Четверг | | | | | | | |
| 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 | 45,72 |
| 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 | 10 |
| Итого за завтрак | 500 | 17,54 | 21,35 | 69,07 | 538,02 | | 89,72 |
| Всего за Четверг | 500,00 | 17,54 | 21,35 | 69,07 | 538,02 | | |



Согласовано:

Директор МБОУ Кузнецкинской СОШ¹
 Е.В. Давыдова Е.В.



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 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 | 13 |
| Плов из птицы | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017м | 48,72 |
| 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 | 10 |
| Итого за завтрак | 500 | 18,80 | 15,96 | 65,80 | 481,45 | | 89,72 |
| Итого за Пятницу | 500 | 19 | 16 | 66 | 481 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 514 | 18 | 17 | 75 | 526 | | |

Согласовано:

Директор МБОУ, Курьинкина Светлана Владимировна
СВ Курьинкина СВ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена руб/бли |
|---------------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100 | 12,7 | 9,2 | 8,8 | 168,8 | 229/2017М | 46,72 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,70 | 4,80 | 36,50 | 208,00 | 171/2017М | 15 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010М | 10 |
| Чай с лимоном 200 /7 | 207 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 18 |
| Итого за завтрак | 502 | 20,58 | 17,00 | 74,99 | 536,06 | | 89,72 |
| Всего за Вторник | 502 | 21 | 17 | 75 | 536 | | |

Согласовано:

Директор МБОУ "Сумминовская СОШ"
С.В. Давыдова С.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубл. |
|--------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 3 /неделя 2: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром | 230 | 7,09 | 10,65 | 40,09 | 285,33 | 182/2017М | 29,72 |
| Печенье | 30 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017М | 30 |
| Чай с сахаром | 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 | 10 |
| Итого за завтрак | 500 | 14,25 | 15,05 | 81,81 | 526,25 | | 89,72 |
| Всего за Среду | 500 | 14 | 15 | 82 | 526 | | |

Согласовано:

Директор МБОУ, Кумининской СОШ
С.В. Рамазова Е.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 4/неделя 2: Четверг Завтрак | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | | |
| 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 | 37,72 |
| 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 | | 89,72 |
| Всего за Четверг | 530 | 22 | 22 | 90 | 649 | | |

Согласовано:



Директор МБОУ, Кузнецовская СОШ⁰
 С.В. Рамазова Е.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 5 /неделя 2: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели запеченные в соусе 90/20 | 110 | 14,02 | 10,2 | 11,61 | 194,36 | 15М/2022н | 44,72 |
| 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 | 40 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010М | 10 |
| Итого за завтрак | 500 | 20,84 | 15,40 | 64,44 | 498,29 | | 89,72 |
| Всего за Пятницу | 500 | 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 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.