

Составлено:

директор

Васильева Е.Ю.

Васильева 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 макроэлементов.

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

Согласовано: МБОУ, Курский муниципальный СМ
 директор Александр Степанов

Утверждено
 Директор МБОУ Курский муниципальный
 Короткожко Е.Ю.
 №1
 ООО "Агрокомплекс" №1
 3062705 V

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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			
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м		30,2
Блишечки с молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м		25
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23тн/2022н		15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м		3
Итого за <u>Завтрак</u>	500	16,36	17,02	88,14	572,95			73,2
Всего за Понедельник	500,00	16,36	17,02	88,14	572,95			

Согласовано:

директор

А.В.С. Корнейничев

«Бизнес Консалтинг»

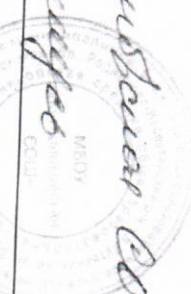
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

А.В.С. Корнейничев

И.О. Корнейничев

ИНН 34/5000000000

Общество с ограниченной
ответственностью



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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	12
Тщфтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,20	11,61	194,36	15м/2022н	33,2
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,42	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22,50	18,10	73,90	549,32		
Всего за Вторник	550	23	18	74	549		73,2

Согласовано:
директор

Александр Иванович
Соловьев



«Бизнес Консалтинг»
ООО
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Иванов Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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

Кашиа молочная пшеничная, жи/д/к/в с маслом и сахаром	250	8.16	6.96	38.52	249.72	182/2017м	34.2
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	15	11	80	491		73.2
Всего за Среда	510.00	15.32	11.36	80.24	490.64		

Согласовано:

Директор

В.В.С. Куликов

«Бизнес Консалтинг»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

И.О. Королёв Е.Ю.

Общество с ограниченной ответственностью

ИНН 77-07-000000 ОГРН 116344382705

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1.02	3.00	5.07	51.42	47/2017м	12
Л речка по-купечески с мясом	200	13.2	17.87	37.50	363.00	458/2002г	42.2
Чай каркаде	200	0.16	0.08	7.18	30.08	54-45гн/2022м	15
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	17,54	21,35	69,07	538,02		
Всего за Четверг	510,00	17,54	21,35	69,07	538,02		73,2

Согласовано: МБОУ Кузнецинское СШ
 директор Коронюшко Е.Ю.

Исходы измерения



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День / неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Заправка

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5.71	5.80	43.46	248.88	54-16к/2022н	30.2
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3.91	4.88	17.85	130.96	399/2017м	25
Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.49	70.14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	16.78	14.98	98.27	598.70		73.2
Всего за Понедельник	500	17	15	98	599		

Согласовано:

директор

А.В.В. Кузнецов
Солн



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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	12
овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	30,2
Каша рисовая расщипчатая	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	4
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	530	20,58	17,00	74,99	536,06		73,2
Всего за Вторник	530	21	17	75	536		

Согласовано:

директор

МБОУ, Курейкинский район
МБОУ "Средняя школа №1"

Утверждено
директор МБОУ "Средняя школа №1"
Коротко И.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

Каши, молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м	34,2
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21тн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	14,25	15,05	81,81	526,25		73,2
Всего за Среда	540	14	15	82	526		

Согласовано:
директор

МБД Ч. Губейнибаев
Миссак *Миссак*



«Бизнес-Консалтинг»
Директор *М.Б. Губейнибаев*
М.П. Кордошова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		
День 5 /неделя 2: Питание							
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1.02	3.00	5.07	51.42	47/2017м	12
Тфтели запеченные в соусе 90/20	110	14.02	10.2	11.61	194.36	15м/2022м	31.2
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	54-3гм/2022м	12
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.49	70.14	701/2010м	3
Итого за завтрак	570	20.84	15.40	64.44	498.29		
Всего за Питание	570	21	15	64	498		73.2

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
Выношение 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.