

Согласовано:

директор

Ильина Ирина Николаевна
Ильина

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

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:

Директор *М.В.В. Кузнецов*

«Бизнес-Утверждение»
Директор ООО «Видео Консалтинг»
И.О. Королёв Е.Ю.

И.С.Смирнов



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
День / неделя / Понедельник	7-11 лет	Б	Ж	У	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	32
Блинчики с молоком стуженым 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	25
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гм/2022м	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за Завтрак	600	16,76	17,42	97,94	619,95		110
Всего за Понедельник	600,00	16,76	17,42	97,94	619,95		

Согласовано:
директор

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4"

Детский стол

«Бизнес-инженер»
Общество с ограниченной
ответственностью
директор ООО «Бизнес-инженер» Е.Ю. Королёва

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
День 2/неделя I: Вторник	7-11 лет	Б	Ж	У	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	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/	42
90/30	150	8,10	6,84	40,66	254,00	171/2017м	20
Капша пшеничная с маслом	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-37м/2022н	15
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб пшеничный йодированный	600	24,61	11,84	75,33	507,19		110
Итого за завтрак	600	25	12	75	507		
Всего за Вторник	600						

Согласовано:
директор

МБОУ "Курчатовская СОШ"
Виталий Степанович

«Бизнес» гвардию
Директор 000 «Бизнес» гвардии
Игорь Александрович Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1.02	3.00	5.07	51.42	47/2017м	30
Печка по-купечески с мясом	200	13.2	17.87	37.50	363.00	458/2002г	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн/2022г	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	18	21	82	589		110
Всего за Среда	510.00	17.88	21.27	81.69	588.94		

Согласовано:

директор

Ильинский Евгений Сергеевич

Общество с ограниченной ответственностью "Бизнес-Консалтинг"
 Утверждено
 000 Бизнес Консалтинг
 01.09.2017
 027/05 от № 1
 01.09.2017

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	252/2017м	52
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
Печенье	30	2,2	4,5	17,7	120,1	п.т	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гм/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	22	17	75	538		
Всего за Четверг	560,00	21,59	16,58	74,57	537,54		110

Директор:

Директор ООО БизнесКонсалтинг

ДИЗНАЙН

Общество с ограниченной ответственностью

Королюжко Е.Ю.

Забридак

Итого за неделю в среднем завтрак

Согласовано:

МВД "Курский район" 0014

«Бизнес-Холдинг»
Директор ООО «Бизнес-Холдинг»
Игорь Корольков Е.Ю.

Ассистент Провод

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Защитник							

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022г	37
Блинчики со молоком сушеным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	3
Итого за завтрак	600	16,78	14,98	98,27	598,70		
Всего за Понедельник	600	17	15	98	599		110

Согласовано:

директор

«Бизнес-консалтинг»
ООО
Корпоративный
№ 10.

Всего 110 руб.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/лн
		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
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	41
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	20
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/2022г	15
Итого за завтрак	580	22,16	18,90	82,90	589,84		110
Всего за Вторник	580	22	19	83	590		

Согласовано:

директор

Игорь Александрович Корсаков
 Бизнес-Управление ООО "Бизнес-Управление"
 Корсаков И.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		

День 4/неделя 2: Четверг

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
Каши 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	25
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
Итого за завтрак	670	21,71	21,93	90,29	649,25		
Всего за Четверг	670	22	22	90	649		110

Согласовано:
директор

Ильин Алексей Александрович
«Ильин Алексей Александрович»

«Бизнес»
Утверждено
Директор ООО «Бизнес» Консалинг
Ильин Алексей Александрович
16.04.2022
КОРПОРАТИВНОЕ
СОГЛАШЕНИЕ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		
День 5 /неделя 2: Пятница	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
Тфтели запеченные в соусе	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	20
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
Итого за завтрак	570	20.84	15.40	64.44	498.29		
Всего за Пятницу	570	21	15	64	498		110

Итого за неделю в среднем завтрак	596,00	19,22	17,83	85,86	588,66
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		19,57	17,22	82,46	567,84
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		25,42	21,80	24,62	24,16
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		24,16	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 макроэлементов.

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