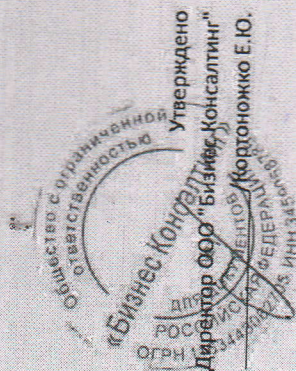




**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**



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

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

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

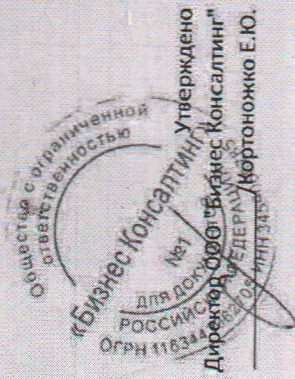
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9

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



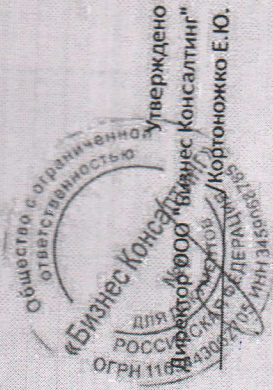
Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б.	Ж	У	ккал		
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 1/ день 1

икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	101/2004л	20
котлета куриная из с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	294 /331/2017м	40
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	18
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2м/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
Итого	560,0	20,2	18,7	70,5	556,5		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

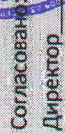


Согласовано
Директор



Утверждено
Директор МКОУ «Кленовская ЦШ»
Кортоножко Е.Ю.

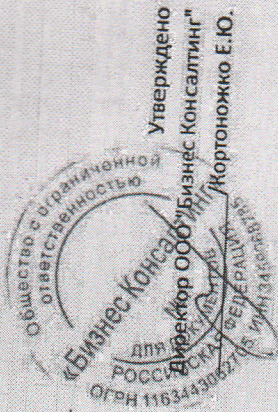
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У	ккал			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1		
Неделя 1/ день 2								
квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	20	
жаркое по домашнему	200	17,8	16,9	24,2	320,1	259/2017м	56	
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03	
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45жн/2022н	15	
Итого	510	22,93	20,48	60,59	518,50		96,03	
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 1/ день 3							
консервы закусочные (кукуруза)	60	1,2	0,2	3,5	22,1	133/2017м	20
плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	46
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	10
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	17
Итого	590,0	21,2	10,8	67,6	485,4		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано
Директор



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

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У	ккал			
2	7-11 лет							
Неделя 1/ день 4								
свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20	
рыба тушеная с овощами	90	10,7	8,9	6,3	148,1	229/2017м	36	
каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,78	6,38	37,29	221,7	171/2017м	20	
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03	
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	15	
Итого	550	19,51	19,38	83,07	584,7		96,03	
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



Согласовано:
Директор



Утверждено
Директор МКОУ "Кленовская ЦШ"
И.Ю. Коротко

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 1/ день 5							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	20
филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	54-25м/2022м	43
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,30	6,30	36,00	238,70	171/2017м	18
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022м	12
Итого	540	24,43	16,78	74,24	545,76		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



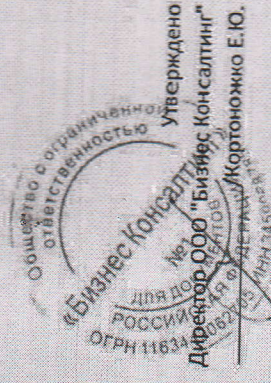
Согласовано:
Директор _____

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
ОГРН 1163408062733

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Неделя 2/ день 6							
каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	9	11,18	24,1	233,65	54-167/2022н	36
блинчики с повидлом	70	3,15	3,68	21,95	133,52	399/2017м	30
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	10
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
Итого	620	16,66	15,84	87,17	561,15		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:
Директор

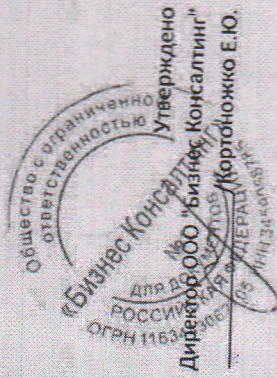


Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Морозов Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор. 1	Цена рубли
		Б'	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 2/ день 7							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	20
котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	271/331/2017м	36
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,30	6,30	36,00	238,70	171/2017м	18
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3пч/2022н	17
Итого	580	22,35	20,01	78,91	585,74		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



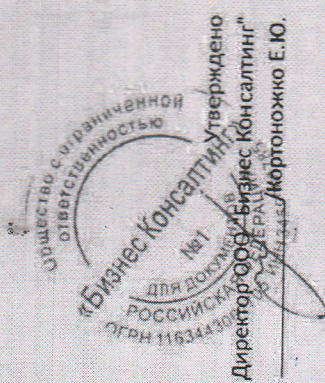
Согласовано
Директор



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец.	Цена
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	
Неделя 2/ день 8							
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	49
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1км/2022н	12
Итого	610	23,44	10,86	86,44	569,66		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:
Директор

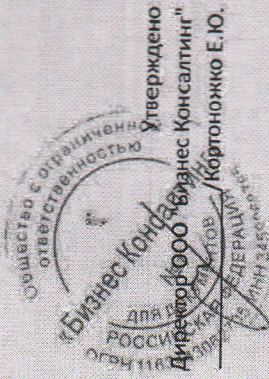


Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Иванов Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2						1	
Неделя 1/ день 9							
свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	34
каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,78	6,38	37,29	221,7	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022н	17
Итого	560,0	22,2	21,7	80,5	622,8		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:
Директор



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

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Неделя 2/ день 10	2				7-11 лет	1	

кашанная капуста с маслом растительным	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	20
гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	58
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гч/2022н	15
Итого	490	17,79	19,60	62,49	497,58		96,03
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	21,07	17,41	75,15	552,78			
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %	27,36	22,04	22,43	23,52			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00			
Распределение ЭЦ	Завтрак	Норма	23,52	20-25%			