

Согласовано
директор



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

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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 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

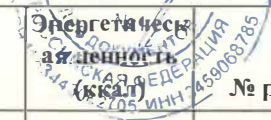
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День /неделя I: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	200	5,07	6,13	31	199,45	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-23гн/2022г	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за _Завтрак	640	17,84	18,34	84,15	577,69		104,83
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,95	26,34	110,55	789,10		104,83
Всего за Понедельник	1410,00	43,79	44,68	194,70	1366,79		

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	585	21,05	13,43	64,80	471,24		104,83
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	28,29	24,51	113,08	786,03		104,83
Всего за Вторник	1355	49,34	37,94	177,88	1257,27		

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и сметана 150/20	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	590	16,42	17,06	57,15	451,88		104,83
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	91,90	662,93		104,83
Всего за Среду	1320,00	43,51	37,81	149,05	1114,81		

Согласовано
директор _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
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	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мяскокартофельные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н	32
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	650	24,40	20,73	91,64	654,35		104,83
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	36,78	26,25	90,41	744,14		104,83
Всего за Четверг	1420,00	61,18	46,98	182,05	1398,49		

Согласно
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»
ИНН 3455008718

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	20
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	42
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12/2022	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	555	21,95	19,58	88,43	614,89		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,33	17,83	77,23	554,01		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	13м/2022н	50
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	95,88	709,53		104,83
Всего за Пятницу	1285	50,67	43,59	184,31	1324,42		
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,37	24,37	100,36	738,35		

Согласно
директор



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



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

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	200	5,71	5,80	37,46	208,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,83
Итого за завтрак	540	17,08	18,01	65,49	602,93		104,83

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	96,21	704,37		104,83
Всего за Понедельник	1310	42,16	41,58	161,70	1307,30		

Согласно
директор



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	18,82	16,49	70,80	511,50		104,83
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	83,79	596,99		104,83
Всего за Вторник	1370	43,25	34,39	154,59	1108,49		

Согласован
директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	555	20,94	20,21	66,76	531,66		104,83
Обед							
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	97,66	759,55		104,83
Всего за Среду	1325	50,68	47,40	164,42	1291,21		

Согласовано
директор



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	680	20,41	20,28	82,71	598,92		104,83
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	31,50	22,09	111,21	770,58		104,83
Всего за Четверг	1450	51,91	42,37	193,92	1369,50		

Согласовано
директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата	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							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	555	21,41	16,14	94,66	606,69		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	594,00	19,73	18,23	76,08	570,34		

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	17
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	100,68	699,91		104,83
Всего за Пятницу	1325	47,33	37,55	195,34	1306,60		
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,33	22,43	97,91	706,28		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,03	18,03	76,66	562,18
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,02	22,82	22,88	23,92
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		28,35	23,40	99,14	722,31
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,82	29,62	29,59	30,74
<i>Среднее значение за день</i>		48,38	41,43	175,80	1284,49
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		62,83	52,44	52,48	54,66
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,92	20-25%	
	Обед		30,74	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур 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.