

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

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

В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

И.М., Тутельян В.А.

факторов среды обитания".

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.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							

Завтрак

капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	17
Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022/54-3сс/2022н	45
картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017М	19
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	25,03	104,9	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	560	18,69	18,26	72,80	540,77		100,46

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая 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

овоци в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	560	18,06	16,70	65,05	460,92		100,46

Согласовано:

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 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы без сахара	220	10,6	12,29	16,51	215,31	54-167/2022н	45
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	15
чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	570	15,12	15,54	66,25	461,63		100,46

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортопожко Е.Ю.

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

свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
плов с мясом	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,46
Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	389/2017М	20
Итого за завтрак	510	19,18	16,81	60,66	473,23		100,46
Итого за неделю в среднем завтрак	550	17,43	16,76	69,78	492,27		

Согласовано:

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 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом без сахара	200	7,25	10,26	23,50	205,44	182/2017м	34
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	27
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010м	4,46
чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	20
Итого за завтрак	560	12,39	13,62	78,38	476,75		100,46

Согласовано:

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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	21
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022-331/2017м	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	25,03	104,9	54-1хн/2022н	16
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	560	16,72	18,59	81,98	564,49		100,46

Согласовано:

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	7-11 лет		
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77/6/2022	38
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,46
Итого за завтрак	560	21,64	19,59	75,68	565,45		100,46

Согласовано:

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 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом без сахара	200	8,26	10,97	27,62	242,35	182/2022м	35
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	27
чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022н	20
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	550	12,78	14,22	77,36	488,67		100,46

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Дортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Консалтинг» №1 №-реп.	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							
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	36
картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017М	19
хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,46
чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	565	19,57	22,18	68,77	561,28		100,46
Итого за неделю в среднем завтрак	559,00	16,62	17,64	76,43	531,33		
Норма завтрака по СанПин 20%-	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Среднее значение за завтрак		20,49	18,53	84,84	593,90		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,61	23,45	25,33	25,27		
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	25,27	20-25%			

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