

СОГЛАСОВАНО:

Директор *Альбул Дубринская Наталья*

ФИО *Курчумова А.С.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Коргоножко Е.Ю.*



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1/неделя 1: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	30
Блинчики со стуженным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусовые ( икра кабачков	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54-3сс/2022н	39
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>21,32</b>	<b>74,40</b>	<b>579,08</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>21,32</b>	<b>74,40</b>	<b>579,08</b>		

День 3/неделя 1: Среда

*Завтрак*

Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,45</b>	<b>16,54</b>	<b>66,03</b>	<b>469,57</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>590</b>	<b>14,45</b>	<b>16,54</b>	<b>66,03</b>	<b>469,57</b>		

День 4/неделя 1: Четверг

*Завтрак*

Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н	36
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,7	4,8	36,5	208	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,76</b>	<b>10,56</b>	<b>76,16</b>	<b>489,72</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>570</b>	<b>20,76</b>	<b>10,56</b>	<b>76,16</b>	<b>489,72</b>		

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н	37
Макарони отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>22,16</b>	<b>63,21</b>	<b>528,10</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>22,16</b>	<b>63,21</b>	<b>528,10</b>		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак							
Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,69</b>	<b>17,42</b>	<b>73,82</b>	<b>514,85</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>540</b>	<b>14,69</b>	<b>17,42</b>	<b>73,82</b>	<b>514,85</b>		

**День 2 /неделя 2: Вторник**

<i>Завтрак</i>										
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20			
томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	54-3сс/2022н	37			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	15			
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,36			
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,77</b>	<b>16,76</b>	<b>68,50</b>	<b>518,57</b>		<b>87,36</b>			
<b>Всего за Вторник</b>	<b>550</b>	<b>19,77</b>	<b>16,76</b>	<b>68,50</b>	<b>518,57</b>					

**День 3 /неделя 2: Среда**

<i>Завтрак</i>										
Овощи натуральные по сезону (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	70/71/2017м	20			
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	39			
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15			
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36			
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,45</b>	<b>19,64</b>	<b>61,60</b>	<b>504,38</b>		<b>87,36</b>			
<b>Всего за Среда</b>	<b>540</b>	<b>20,45</b>	<b>19,64</b>	<b>61,60</b>	<b>504,38</b>					

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м	20
Плов из птицы	200	15,54	14,46	31,20	317,10	291/2017м	52
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,62</b>	<b>15,56</b>	<b>65,44</b>	<b>487,82</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>500</b>	<b>19,62</b>	<b>15,56</b>	<b>65,44</b>	<b>487,82</b>		

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,30	6,47	37,62	241,90	182/2017м	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0	10,00	47,00	338/2017м	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,57</b>	<b>17,22</b>	<b>86,67</b>	<b>578,30</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>550</b>	<b>14,57</b>	<b>17,22</b>	<b>86,67</b>	<b>578,30</b>		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18,13	17,32	71,51	519,75			
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		23,54	21,93	21,35	22,12			
<i>плотность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00			
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>				
	<b>Завтрак</b>		22,12	20-25%				

образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.