



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

Д. В. Давыдов

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	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	15
котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77/2/2022 - 331/2017м	35
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022гн	10
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	18
Итого	660,0	20,6	19,1	80,3	603,5		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



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			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	
Неделя 1/ день 2							
овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	15
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259/2017м	53
хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,03
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45хн/2022н	10
Итого	550	22,24	22,30	62,33	539,82		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

Александров С.А.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Коргоножко Е.Ю.
01.01.2024

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			
2	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	17
плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	50
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	14
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
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 "Питание"

Кооптоножко Е.Ю.

№1

для документов

ИНН 3460079171

ОГРН 121340000035

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			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1		
Неделя 1/ день 4							
свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
рыба тушеная с овощами	90	10,7	8,9	6,3	148,1	229/2017м	33
каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,78	6,38	37,29	221,7	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	580	19,18	22,08	92,72	646,24		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 Филиппова О.А.
 09.01.2017



Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У	ккал	7-11 лет		
2	7-11 лет	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	15
филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92		54-25м/2022м	46
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	5,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		54-1хн/2022н	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

Филь
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Короткожко Е.Ю.

09.01.2024

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	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 2/ день 6							
каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	200	9	11,18	24,1	233,65	54-167/2022Н	31
блинчики с повидлом	70	3,15	3,68	21,95	133,52	399/2017М	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	20
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022Н	10
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	5,03
Итого	600	15,08	15,64	77,52	514,39		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 "Питание"

Кортоножко Е.Ю.



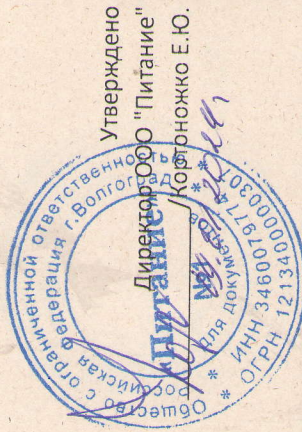
Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 2/ день 7							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	15
котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022-331/2017м	46
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	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	560	20,77	19,81	69,26	538,98		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

С.А. Сидорова



Утверждено
Директор ОО "Питание"
Костроножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	№ рец.	Цена
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1		
Неделя 2/ день8								
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	17	
плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	50	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	4,03	
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12	
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.г	13	
Итого	540	22,71	13,16	86,29	584,2		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

С.П. Давыдов



Утверждено
"Питание"
№1
Кертоножко 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 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

Неделя 1/ день 9

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
печень тушенная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	39
картофель отварной	150	3	5,94	23,7	112,2	125/2017м	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
сыр порция	15	3,5	4,4	0	53,8	3/2017м	10
Итого	555,0	23,3	25,5	57,3	520,3		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

Директор

09.01.2020



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Жортоножко Е.Ю.

09.01.2020

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	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 2/ день10

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	15
гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	55
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	54-2гн/2022н	10
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	540	18,68	19,62	78,88	567,66		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Среднее значение за завтрак		20,82	18,47	74,64	554,63		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		27,04	23,38	22,28	23,60		
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		23,60	20-25%				