

Согласовано
директор *А.В. Сидорова*



Перспективное

Примерное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

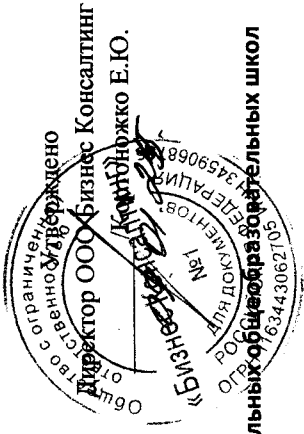
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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.

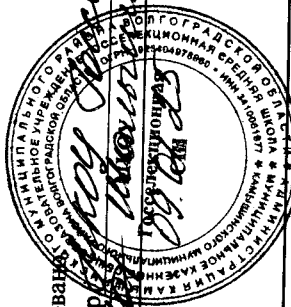
В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано

директор

С.А. Мухоморова



Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Коргоножко

№ 15



| Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | Энергетическая ценность по рец. ккал 703443062 | цена руб |
|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | |
| 2 | 7-11 лет | У | 7-11 лет | 1 | |

Неделя 1 / день 1 Понедельник

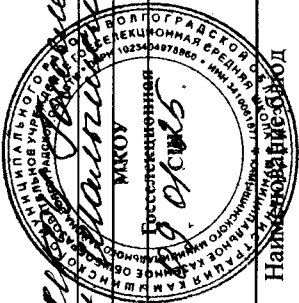
Завтрак

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 200 | 7,82 | 10,26 | 241,22 | 54-22к/2022н | 32 |
| блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 5,98 | 128,82 | 399/2017м | 23 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 116,9 | 701/2010 м | 5,61 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 42,32 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Итого | 620 | 15,52 | 17,14 | 576,26 | | 90,61 |

Согласовано:

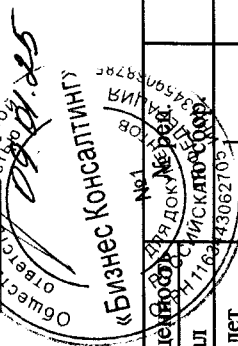
директор

А.А. Мамонтова
 Мамонтова А.А.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Милоножко
 Милоножко Е.Ю.



| Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | У | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|----------|---------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | | |
| 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | |

Неделя 1 / день 3 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром | 200 | 6,37 | 6,13 | 31,96 | 208,49 | 54-25к/2022н | 33 |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,38 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 45,76 | 701/2010м | 2,61 |
| какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382/2017м | 15 |
| Итого | 580,0 | 19,1 | 18,7 | 88,4 | 600,1 | | 90,61 |

Согласовано:

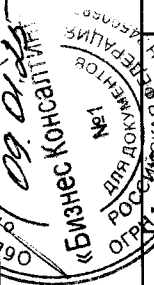
директор

С.В. Давыдова
 Давыдова С.В.



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

Е.Ю. Кортоложко



| Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | |
| 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 1 | |

Неделя 1/ день 4 Четверг

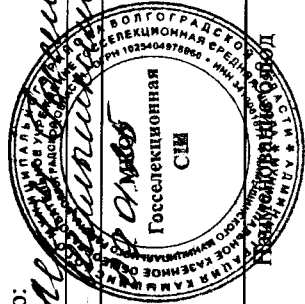
Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 70/71/2017М | 20 |
| тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 3,98 | 182,58 | 77-5/2022/ | 38 |
| каша рассыпчатая, гречневая | 150 | 5,30 | 5,30 | 36,00 | 233,70 | 171/2017М | 17 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 М' | 5,61 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2ГН/2022Н | 10 |
| Итого | 580 | 20,6 | 19,6 | 75,7 | 582,7 | | 90,61 |

Согласовано:

директор

С.В. Мухоморова
 Мухоморова С.В.
 Государственная селекционная СМ



Утверждено

директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.



| | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|--|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | |
| | 7-11 лет | У | 7-11 лет | 7-11 лет | 1 |

Неделя 1 / день 5 Пятница

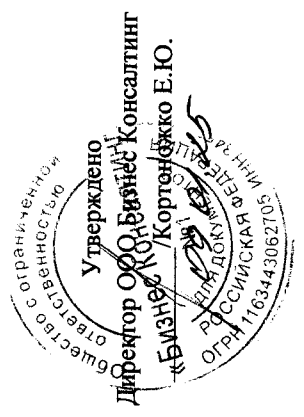
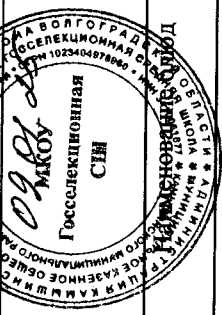
Завтрак

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 200 | 5,71 | 5,80 | 43,46 | 248,88 | 54-16к/2022Н | 33 |
| яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209/2017М | 20 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017М | 20 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 М | 5,61 |
| чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022Н | 12 |
| Итого | 590,0 | 15,4 | 11,3 | 88,3 | 519,3 | | 90,61 |

Согласовано:

Директор

М.А. Савицкая
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 «Бизнес Консалтинг»
 Кортенфько Е.Ю.



| | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал 7-11 лет | № рец. по сбор. 1 | цена руб |
|--|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | |

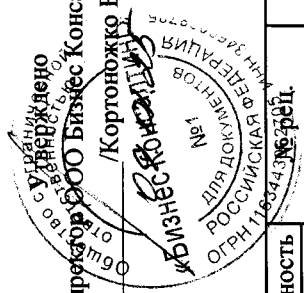
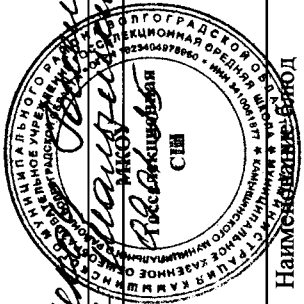
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 200 | 7,30 | 9,97 | 26,88 | 226,45 | 54-27к/2022н | 30 |
| блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 5,98 | 15,60 | 128,82 | 399/2017м | 23 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,61 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Итого | 620 | 15,1 | 16,85 | 87,01 | 562,69 | | 90,61 |

Согласовано:

директор *М.В. Мещеряков*
Мещеряков М.В.



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал 7-11 лет | № реф. | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------------|--------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|
| икра кабачковая консервированная | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67 | 101/2004л | 20 |
| котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,68 | 11,28 | 6,70 | 163,04 | 77-2/2022 | 40 |
| макаронны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 331/2017м | 15 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 203/2017м | 10 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 54-2гн/2022н | 5,61 |
| Итого | 580 | 19,86 | 19,5 | 82,75 | 586,06 | 701/2010 м | 90,61 |

Согласовано:

директор

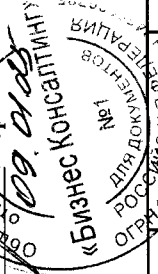
А.А. Давыдова
 Давыдова А.А.
 Давыдова А.А.



Утверждено

Директор

Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | | |
| 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 1 |

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| свекла отварная с растительным маслом | 60 | 0,88 | 3,6 | 4,96 | 55,68 | 52/2017м | 20 |
| рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 12,7 | 8,89 | 6,3 | 156,61 | 229/2017м | 37 |
| каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 4,8 | 33,5 | 192 | 171/2017м | 16 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,61 |
| чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 14,58 | 74,62 | 54-4гч/2022н | 12 |
| Итого | 550 | 22,83 | 18,89 | 83,49 | 595,81 | | 90,61 |

Согласовано:

директор

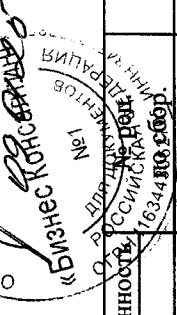
Светлана С. В.
Светлана С. В.



Утверждено

директор

Кортоложко Е.Ю.



| Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | |
| 2 | | | | | | |

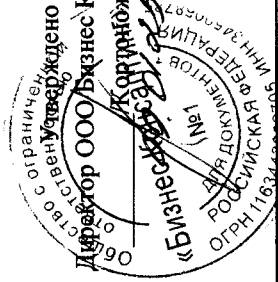
Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,87 | 5,67 | 22,32 | 167,77 | 54-19к/2022н | 32 |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,38 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 45,76 | 701/2010м | 2,61 |
| какао с молоком | 200 | 4,07 | 2,5 | 17,56 | 109 | 382/2017м | 16 |
| Итого | 630 | 19,6 | 17,2 | 78,7 | 549,8 | | 90,61 |

Согласовано:

Директор *А.А. Мухоморова*
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Корниенко Е.Ю.



| | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Наименование блюда | 2 | | | | | 1 | |

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|----------|------------|------------|----------|-----------|--------------|-------|
| консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м | 23 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 200 | 13,54 | 14,70 | 25,20 | 287,26 | 265/2017м | 46 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн/2022н | 16 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 5,61 |
| Итого | 510 | 19,69 | 15,30 | 72,65 | 507,26 | | 90,61 |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | | |
| Всего за 10 дней | 5 840,00 | 191,43 | 173,07 | 828,23 | 5 668,19 | | |
| Среднее показание за завтрак | 584 | 19,14 | 17,31 | 82,82 | 566,82 | | |
| Выполнение СанПин 2.3/2.4.3.590-20 в % | | 24,86 | 21,91 | 24,72 | 24,12 | | |

| | | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|--|--|
| 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 | | 24,12 | 20-25% | | | |