

Согласовано:  
Директор

*С.В. Сидорова*



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

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотыгиной 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 нормы 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 2.3.12.4.3590-20 Приложение №9

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

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



Утверждено  
Директор ООО "Питние"  
Королёвко Е.Ю.



Согласовано:  
 Директор: *А.В.Климов*

*Кордон Ожко Е. Ю.*

Утверждено  
 Директор ООО "Литание"  
*Кордон Ожко Е. Ю.*

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена руб/лп
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

Неделя 1/ день 1	2						
икра казачковская 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	7712/2022 - 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	54-2н/2022н	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	<b>660,0</b>	<b>20,6</b>	<b>19,1</b>	<b>80,3</b>	<b>603,5</b>		<b>96,03</b>
Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:

Директор

*С.В. Кортоножко*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Е.Ю. Кортоножко*

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сор.	Цена руб/бли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			
2					1	

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	54-45м/2022н	10
Итого	<b>550</b>	<b>22,24</b>	<b>22,30</b>	<b>62,33</b>	<b>539,82</b>		<b>96,03</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5		



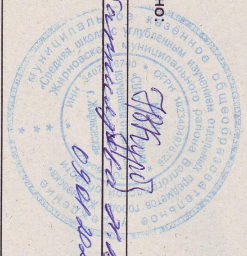
Согласовано:  
Директор

*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*



Утверждено  
Директор, ООО "Питание"  
Короткожио Е.Ю.

Наименование Блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена руб/ли
		7-11 лет					
		Б	Ж	У			
<b>Неделя 1/ День 3</b>							
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	54-3н/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>21,2</b>	<b>10,8</b>	<b>67,6</b>	<b>485,4</b>		<b>96,03</b>
Норма загрузка по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:  
Директор

*[Handwritten signature]*  
09.01.2019

Директор ООО "Питание"  
Корженко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
Неделя 1/ День 4	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

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	54-2н/2022н	10
булочка сладкая	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	<b>580</b>	<b>19,18</b>	<b>22,08</b>	<b>92,72</b>	<b>646,24</b>		<b>96,03</b>
Норма загрузка по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5		



Согласовано:  
 Директор С.В. Купцова  
С.В. Купцова



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

овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017M	15
филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	54-25M/2022M	46
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,30	6,30	36,00	238,70	171/2017M	18
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010M	5,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1M/2022H	12
Итого	<b>540</b>	<b>24,43</b>	<b>16,78</b>	<b>74,24</b>	<b>545,76</b>		<b>96,03</b>
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.В. Бурда*  
*С.В. Бурда*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ ред. по сор.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
Неделя 2/ день 6	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

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	54-451н/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 *С.В. Буров*  
*С.В. Буров*  
*С.В. Буров*



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
*С.В. Буров*  
 Коргоножко Е.Ю.  
*С.В. Буров*

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/кг
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Неделя 2/ День 7	2				1		
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	54-3н/2022н	12
Итого	<b>560</b>	<b>20,77</b>	<b>19,81</b>	<b>69,26</b>	<b>538,98</b>		<b>96,03</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25%, ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		





Согласовано: \_\_\_\_\_ Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор: С.В.Васильев Директор ООО "Питание"  
С.В.Васильев Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец.	Цена
		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	

консервы закусошные (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	54-1м/2022м	12
булочка сладкая	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	<b>540</b>	<b>22,71</b>	<b>13,16</b>	<b>86,29</b>	<b>584,2</b>		<b>96,03</b>
Норма загрузка по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано: *Сидорова*  
 Директор: *Сидорова*  
 Утверждено: *Сидорова*  
 Директор ООО "Гитание"

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рецепта по допр.	Цена руб/лн
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Неделя 1/ день 9	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

свекла отварная с растительным маслом	60	0,888	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
печень тушеная 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	54-3н/2022н	12
сыр порция	15	3,5	4,4	0	53,8	3/2017м	10
<b>Итого</b>	<b>555,0</b>	<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>57,3</b>	<b>520,3</b>		<b>96,03</b>
Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



Согласовано:  
 Директор *С.В. Мухоморов*  
*09.01.2024*



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Коргоножко Е.Ю.  
 №1  
*09.01.2024*

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ ред. по сбор. 1	Цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Неделя 2/ День 10</b>							
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	54-2н/2022н	10
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	<b>540</b>	<b>18,68</b>	<b>19,62</b>	<b>78,88</b>	<b>567,66</b>		<b>96,03</b>
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	Завтрак		Норма		
		23,60	20-25%		