



Согласовано
директор

И.И. Ду Тисдорф
И.И. Ду Тисдорф

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кордюжко 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 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

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. Лапиной. - 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг
Долгоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				я ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У				
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак								
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м		33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м		30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м		16
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м		22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м		3,2
Итого за _Завтрак	600	19,48	18,76	93,66	624,04			104,2

Согласовано

директор

Ирина Сергеевна СМ
Ирина Сергеевна



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Е.Ю. Кортоножко
01.09.2022

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н
Итого за завтрак	530	20,45	17,09	94,39	615,04	104,2



Согласовано
директор
М.В. Киселева

утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
08.08.2022

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи 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	44
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	18,75	16,67	71,72	489,99		104,2

Согласовано:

директор

И. И. Савченко
И. И. Савченко



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
		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	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
праник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

Согласовано

директор

М.И. Желудков
М.И. Желудков

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб.
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

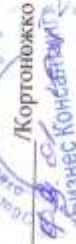
Завтрак

свекла отварная с растительным мас	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хм/2022н	20
Итого за завтрак	510	18,78	16,74	67,99	500,95		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	558	18,67	17,60	83,80	559,14		

Согласовано:
директор: *Ирина Александровна Матвеева*



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рублей
		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 сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гм/2022н	15
Итого за завтрак	585	18,14	19,98	85,62	587,96		104,2

Согласовано:

директор

С.И. Киреев



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Е.Ю. Кортоножко

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	44
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хм/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	17,41	18,56	88,65	593,56		104,2

Согласовано:

директор

А.А. Мухоморов
А.А. Мухоморов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
 Кармоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
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
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022г	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	510	17,66	19,08	80,42	564,00		104,2

Согласовано:

директор

Ирина Александровна
Ирина Александровна

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Корниченко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубль
		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 и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

Согласовано:

директор



А.А. Мамбетов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жаргоножко Е.Ю.

Е.Ю. Жаргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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							
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	565	22,63	18,55	88,10	610,40		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	18,40	18,53	87,20	588,76		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25	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		Завтрак	Норма		
			25,27	20-25%	

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

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

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