



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

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

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

Сборник рецептур 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. Скуркин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднестатистические 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 макроэлементов.

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



Согласовано
 директор *В.В. Мельниченко*
 «ИМНАЗИЯ» *Варшавы* ШР



«Бизнес-Центр ТИНТ»
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
В.В. Мельниченко
 Кортоножко С.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		7-11 лет	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	200	5,07	6,13	31	199,45	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-23гм/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за _Завтрак_	640	17,84	18,34	84,15	577,69		108,73
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28г/2022г	18
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,95	26,34	110,55	789,10		108,73
Всего за Понедельник	1410,00	43,79	44,68	194,70	1366,79		

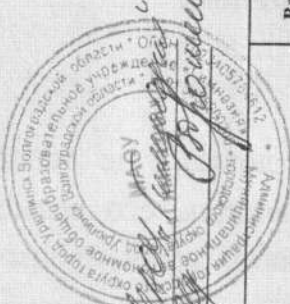


Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоложко Е.Ю.



Согласовано
директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		7-11 лет					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3пв/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	585	22,72	12,29	80,32	521,74		108,73
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	18
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хнв/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	28,89	24,71	101,88	750,83		108,73
Всего за Вторник	1355	51,61	37,00	182,20	1272,57		



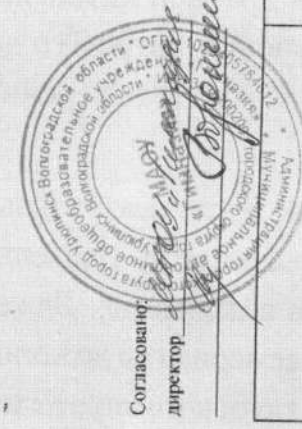
Согласовано:
директор

С.С. Сабитов



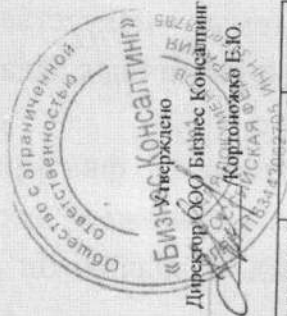
Утверждено
Директор ООО «Риско-Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и сметана 150/20	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-2г/2022г	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	45гг/2022г	3,73
Итого за завтрак	590	16,42	17,06	57,15	451,88	702/2010м	108,73
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-2с/2022г	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	48
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1гг/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	91,90	662,93		108,73
Всего за Среду	1320,00	43,51	37,81	149,05	1114,81		



Согласовано:
директор

С.А. Ковалева
С.А. Ковалева и др.



«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет						
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокнатофельные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н	32
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гм/2022н	13
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	650	24,40	20,73	91,64	654,35		108,73
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	18
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	33
Горошина	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из яблома без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4км/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	36,78	26,25	90,41	744,14		108,73
Всего за Четверг	1420,00	61,18	46,98	182,05	1398,49		



Согласовано:
директор

Handwritten signature

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	42
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т.	10
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13.хм/2022	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	555	22,55	19,78	77,23	579,69		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,79	17,64	78,10	557,07		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	18
Гречка по -Купечески с мясом	200	13,20	17,80	35,50	363,00	458/2002г	48
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	20,79	24,55	105,84	730,51		108,73
Всего за Пятицу	1285	43,34	44,33	183,07	1310,20		
Итого за неделю в среднем обед	754,00	27,90	24,52	100,12	735,50		

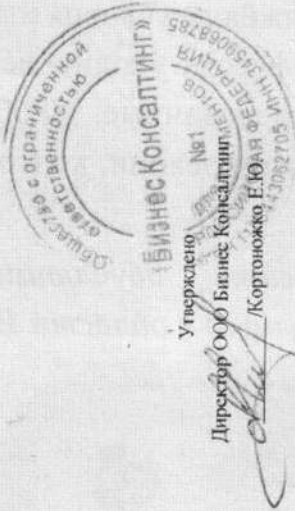


Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
[Подпись] Кортоножко Е.Ю.



Согласовано
 директор
[Подпись]

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшеницы без сахара	200	5,71	5,80	37,46	208,88	54-16к/2022г	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017г	20
Блиnnики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017г	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4г/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	4,73
Итого за завтрак	540	17,08	18,01	65,49	602,93		108,73
Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017г	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	18
Кисели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/31/2017г	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хв/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	96,21	704,37		108,73
Всего за Понедельник	1310	42,16	41,58	161,70	1307,30		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гм/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	555	20,94	20,21	66,76	531,66		108,73
Обед							
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	20
Суп крестьянский с крутой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	18
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13гм/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	97,66	759,55		108,73
Всего за Среду	1325	50,68	47,40	164,42	1291,21		

Утверждено
 Утверждающий: Консультант
 ООО Бизнес-Консалтинг №1
 Коргоножко Е.Ю.

Согласовано
 директор
 [Подпись]

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

Завтрак							
Закуска из овошей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45тн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	680	20,41	20,28	82,71	598,92		108,73

Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	18
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	33
Горошина	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	389/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	33,50	22,29	97,61	725,98		108,73
Всего за Четверг	1450	53,91	42,57	180,32	1324,90		



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

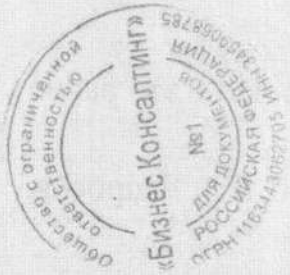


Согласовано:
 директор

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсц.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Питание	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	16
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13м/2022н	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т.	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	555	22,01	16,34	83,46	571,49		
Итого за неделю в среднем завтрак	594,00	19,85	18,27	73,84	563,30		108,73

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	18
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	100,68	699,91		108,73
Всего за Питание	1325	47,93	37,75	184,14	1271,40		
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,73	22,47	95,19	697,36		



Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,32	17,95	75,97	560,19
<i>Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>		26,39	22,73	22,68	23,84
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		27,82	23,50	97,65	716,43
<i>Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>		36,13	29,74	29,15	30,49
<i>Среднее значение за день</i>		48,14	41,45	173,62	1276,62
<i>Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>		62,51	52,47	51,83	54,32
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
		Завтрак	Норма		
		Обед	23,84	20-25%	
			30,49	30-35%	

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 рации питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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