

Согласовано:



09.01.2025

Утверждено



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (завтрак)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
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 бюджетного учреждения 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. 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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

Директор школы
Серебряков



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы **7-11 лет** (завтрак)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	30,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	13,16	14,46	98,4	580,19	90,69



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	14
ТТК 77-3/2022н- /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	560,0	18,94	22,00	73,91	594,94	90,69

Согласовано

*Директору школы,
Светлово*



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	15
77-6/331/2022	котлета мясикапустная	100	9,30	6,10	5,90	116,00	38
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	229,9	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560,0	21,8	16,6	84,3	573,8	90,69

Согласовано:

Александр Шолом
В.В. Воробьев



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 11 лет (завтрак)

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
133/2017м	консервы закулочные овощные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	15
77-1/331/2022м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	40
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	15,04	18,94	77,21	535,80	90,69

Согласовано:

*Всероссийский центр
по контролю и
качеству питания*



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Котеночки Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	8,64	6,39	38,70	246,87	40
15/2017м	сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	35,87	13
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	560,0	19,9	14,5	87,9	564,5	90,69

Согласовано:

Директор школы
В.И.Иванов



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	15
ТТК 77-2/2022 - 332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	40
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
	Итого	560,0	20,54	22,34	70,15	563,9	90,69

Согласовано:

Директор ООО
Сергей



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55	29,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	600	12,71	12,54	95,85	550,49	90,69

Согласовано:

Директор школы
А.А. Коротко



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 14 лет (завтрак)

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	15
77-5/54-3с/2022н	тефтели запеченные в соусе 100/20	120	10,25	11,32	5,93	190,25	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	229,9	15
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	20,896	21,94	73,29	597,95	90,69

Согласовано:

Директор школы
Е.Ю. Кортонько



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	13
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	15,2	17,2	67,3	497,7	90,69

Согласовано:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.Ю. Кортоножко



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 11 лет (завтрак)

День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	15
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	54
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
701/2017	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
	Итого	510	22,39	11,24	79,29	517,70	90,69
	Всего за 10 дней	5 680,00	180,47	171,75	807,47	5 576,98	
завтрак	Средний суточный рацион	568	18,05	17,18	80,75	557,70	