

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ФИО И.В. Ширшова

УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.
Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 М.В. Шумилов
МБОУ Салтатовской ОШ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	36
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	25
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за _Завтрак	600	15,78	16,06	79,25	527,09		99,67
Всего за Понедельник	600	15,78	16,06	79,25	527,09		

Согласовано:

директор МБОУ Салтановской ОШ
М.В. Шумилов

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

День 2/неделя 1: Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54- 3сс/2022н	44
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	560	22,26	21,32	74,40	579,08		99,67
Всего за Вторник	560	22,26	21,32	74,40	579,08		

Согласовано:

директор МБОУ Саитовская СШ
Мирза-МВ Шришанова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

День 3/неделя 1: Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
		Завтрак					
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	56
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,67
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	20
Итого за завтрак	510	21,15	19,88	88,96	632,68		99,67
Всего за Среду	510	21,15	19,88	88,96	632,68		

Согласовано:

директор МБОУ Салтыковской СШ
Мерин М.В. Мерин

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

День 4/неделя 1: Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Консервы закусочные (Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н	44
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,7	4,8	36,5	208	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	570	21,98	10,60	78,64	505,82		99,67
Всего за Четверг	570	21,98	10,60	78,64	505,82		

Согласовано:

директор МБОУ Садоводской СОШ

И.И. Ширшова

Утверждено

Директор ООО Бизнес-Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

День 5/неделя 1: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н	41
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	550	18,92	22,16	63,21	528,10		99,67
Всего за Пятницу	550	18,92	22,16	63,21	528,10		

Согласовано:

директор МБОУ Солтанынской СШ
В.В. Власов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
С.Кортоножко Е.Ю.

День 1/неделя 2: Понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
		Завтрак					
Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	36
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	20
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Итого за завтрак	540	14,69	17,42	73,82	514,85		99,67
Всего за Понедельник	540	14,69	17,42	73,82	514,85		

Согласовано:

директор МБОУ Салтынской СШ
Мещеряков А.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.

День 2 /неделя 2: Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/ 54-3сс/2022н	41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	550	19,77	16,76	68,50	518,57		99,67
Всего за Вторник	550	19,77	16,76	68,50	518,57		

Согласовано:

директор МБОУ Салтыковский СШ
М.В. Ширинкина

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

День 3 /неделя 2: Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
		Завтрак					
Консервы закусочные (Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	44
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	540	21,67	19,62	63,60	517,96		99,67
Всего за Среду	540	21,67	19,62	63,60	517,96		

Согласовано:

директор МБОУ Советской Ш

М.В. Шурин

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

День 4/неделя 2: Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Плов из птицы	200	15,54	14,46	31,20	317,10	291/2017м	60
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	500	19,94	18,46	68,21	526,44		99,67
Всего за Четверг	500	19,94	18,46	68,21	526,44		

Согласовано:

директор МБОУ Самарской Ш
Мерфи В.В. Шуринкина

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

День 5 /неделя 2: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты куриные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	9,72	9,5	10,14	164,94	2/2022 54- 3сс/2022н	40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	570	21,46	17,70	83,40	618,17		99,67
Всего за Пятницу	570	21,46	17,70	83,40	618,17		