



Согласовано:

Директор МАОУ "СШ №7" *М.В. Андреева*



Директор ООО Бизнес Консалтинг *Короткожабо ЕЮ*

**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 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". 2021г. - 275с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: Делти плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -

М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Сергиенко И.М., Тутельян

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

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 макроэлементов.

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



Согласовано:
"СШ №7" директор *М.В. Удальцова*



«Бизнес-Университет»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротаевко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		7-11 лет	Б	Ж	У			
День недели: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
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	54-23м/2022м	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 нарезка (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	54-28с/2022м	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		



Составлено: А.В.В. Ш. и др.
директор А.В.В. Ш. и др.



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Королюшко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	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							
Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Котлеты рыбные лоботельские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3ес/2022н	40
Капша 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	54-3ты/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							
Кашаная 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	54-13хл/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 МКУ «СЦЭП»
Ж.В. Чубачева



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоюжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День. З/неделя I: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Закуска рисовая с творога и сметана 150/20	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай варенье без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54- 45т/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	590	16,42	17,06	57,15	451,88		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/2022н	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	54-1н/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	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 ООО Бизнес Консалтинг
М.В. Гуреева



Директор ООО Бизнес Консалтинг
М.В. Гуреева

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У				
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			

Завтрак

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокнотфельные по - Хляновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3ед/2022н	32
Каша рисовая, 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	54-2гн/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
Гороховый суп	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из яблок без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/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
 МАУ «СШ №1»
 М.В. Нодина

Одобрено и утверждено
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коротко Е.Ю.

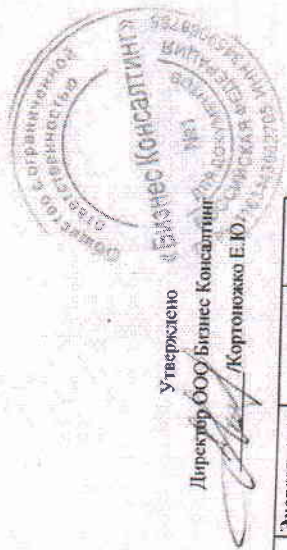
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/исела 1: Питание	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
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	шт	10
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13км/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		
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,79	17,64	78,10	557,07		108,73

Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник пенинградский	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 Питание	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		



Согласовано:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.В. Чиркина

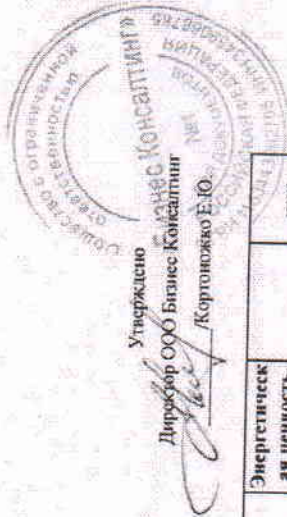


Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Королюжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Дата реп.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У	7-11 лет			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак								
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	200	5,71	5,80	37,46		208,88	54-16м/2022г	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28		63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35		222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58		39,60	54-4гм/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82		68,97	702/2010м	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	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75		83,00	54-28с/2022г	18
Киш из курицы, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22		186,78	301/31/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80		53,20	54-1кгм/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	770	25,08	23,57	96,21		704,37		108,73
Всего за Понедельник	1310	42,16	41,58	161,70		1307,30		



Сотрудник:
М.А.У. Ш.И.И.
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Н.В. Устинова



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Н.В. Устинова

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У	7-11 лет			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	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		25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м		43
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м		25
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м		3,73
чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3тн/2022н		12
Итого за завтрак	640	18,82	16,49	70,80	511,50			108,73
Обед								
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м		20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м		18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м		48
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4тн/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	730	24,43	17,90	83,79	596,99			108,73
Всего за Вторник	1370	43,25	34,39	154,59	1108,49			



Согласовано:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.А. Жуков

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб.
		Б	Ж	У				
День 3 июля 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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	702/2017м	20	
Картофель запеченный из отварного	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40	
Печенье галетное	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	20	
Чай без сахара	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2лн/2022н	15	
Итого за завтрак	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73	
	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 крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10н/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	54-13нн/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	29,74	27,19	97,66	759,55			108,73
Всего за Среду	1325	50,68	47,40	164,42	1291,21			



Составлено
директор
И.В. Мухоморова
И.В. Мухоморова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Закуска из овощей (якра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные 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	70,30	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45л/2022л	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	702/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022л	18
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	33
Горохница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022л	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		



Согласовано:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.В. Антонова

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг» №1
И.В. Антонова
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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 нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	702/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022г 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/2022г	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	101/2004г	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25г/2022г	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
Среднее значение за завтрак		20,32	17,95	75,97	560,19
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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
Среднее значение за обед		27,82	23,50	97,65	716,43
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,13	29,74	29,15	30,49
Среднее значение за день		48,14	41,45	173,62	1276,62
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		62,51	52,47	51,83	54,32
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭП		77,00	79,00	335,00	2350,00
		Завтрак	Обед	Норма	
				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. Деги 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.