

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

*О.М. Бодяева*  
О.М. БОДЯЕВА

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
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.: Делта плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды Среднестуточные 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.









ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СО  
ОМ БОДАЯЕВА



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

Завержено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Короножко Е.Ю.

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

консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,623	2,82	8,72	66,6	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,92</b>	<b>20,14</b>	<b>75,10</b>	<b>562,49</b>		<b>109,64</b>





ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШУНСКАЯ  
ОМ БОЛЫЕ



Согласовано:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День /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	40
кондитерское изделие (Чоко Пап)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	п.т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-Згн/2022м	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,31</b>	<b>19,96</b>	<b>86,00</b>	<b>589,18</b>		<b>109,64</b>

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

*О.В. Омбодаева*

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
ФССП России  
№ 103/2022-ИД  
Корпорушко Е.Ю.



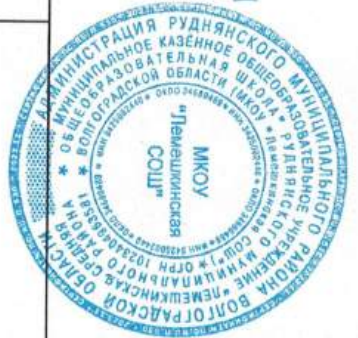
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Корпорушко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У	7-11 лет			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25	
котлеты домашние из п/ф 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	22	
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1км/2022н	15	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,25</b>	<b>18,47</b>	<b>76,42</b>	<b>541,96</b>		<b>109,64</b>	



ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор О.В. Омболдеева



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рублей
		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)								
котлеты мясокрупные из п./ф.	60	0,48	0,06	1,02	44	6	70/71/2017м	25
каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	9,93	12,66	5,76	176,70		77-6/2022	45
чай с сахаром и лимоном	150	8,30	6,30	36,00	233,70		171/2017м	20
хлеб пшеничный	200	0,3	0	10,58	43,52		54-3гн/2022н	14
Итого за завтрак	50	3,85	1,20	26,70	133,00		701/2010м	5,64
	560	22,86	20,22	80,06	592,92			109,64

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано: \_\_\_\_\_  
директор О.В. Ом Бодылева



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							

овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	131/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	150	3,70	4,40	14,60	113,50	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022г	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>16,21</b>	<b>67,46</b>	<b>487,51</b>		<b>109,64</b>

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:  
директор  **ОМ БОЛЫБЕВА**



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Корноножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	10	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	565	23,26	21,07	82,42	611,95		
Итого за неделю в среднем завтрак	565,00	19,90	19,19	78,47	564,70		109,64

винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	565	23,26	21,07	82,42	611,95		
Итого за неделю в среднем завтрак	565,00	19,90	19,19	78,47	564,70		109,64



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		20,00	19,16	78,78	565,96
Выполнение СанПиН 2.3.72.4.3590-20		25,97	24,25	23,52	24,08
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		24,08	20-25%	

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 макроэлементов.

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