

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

О.М. БОДЫГЕВА

Согласовано:

директор _____



**10 - дневное 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.Л. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64с.

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 Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2 Среднесуточные наборы 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.М. Бодяева
О.М. БОДЯЕВА



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
каша молочная Дружба	200	8,84	9,22	39,51	276,38	54-16к/2022н	40
блинчики со глушениным молоком	70	3,91	4,99	17,85	131,86	399/2017м	23
фрукт свежий (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	52,2	338/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2н/2022н	17
Итого за _Завтрак	600	16,13	14,82	93,78	566,33		106,59



**ДИРЕКТОР
ДЕМЕТРИЙСКАЯ СОШ**

Сотрахованно
Директор

[Signature]
ОМ БОЛДЫРЕВА

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	12,06	0,06	1,14	7,20	70/71/2017м	15
котлеты Домашние из п/ф	100		12,4	4,7	179	ТТК 77-Э/2022н	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	9
макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	20,37	18,65	64,92	504,91		106,59

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	12,06	0,06	1,14	7,20	70/71/2017м	15
котлеты Домашние из п/ф	100		12,4	4,7	179	ТТК 77-Э/2022н	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	9
макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	20,37	18,65	64,92	504,91		106,59

Согласовано: **ДИРЕКТОР
МКОУ ЛЕМШКИНСКАЯ СОШ**
директор **О.М. БОДЫЛОВА**



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День З/неделя 1: Среда							
Завтрак							
Лапшевник с творогом	150	13,00	15,00	25,13	287,52	208/2017м	56
Молоко стухенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т.77-8/2022	5
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3тн/2022н	19
Итого за завтрак	500	17,57	15,74	71,57	493,61		106,59

Лапшевник с творогом	150	13,00	15,00	25,13	287,52	208/2017м	56
Молоко стухенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т.77-8/2022	5
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3тн/2022н	19
Итого за завтрак	500	17,57	15,74	71,57	493,61		106,59

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



Согласовано: _____
директор _____

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

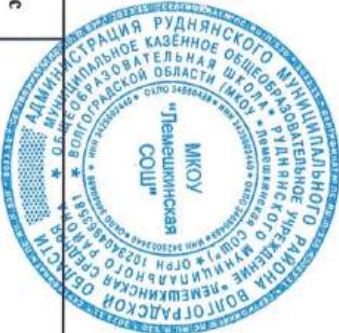


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
Завтрак							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,4	0,18	7,92	38,52	101/2004л	15
котлеты рыбные из п/ф	100	12,30	9,80	6,90	165,00	ТТК 77-1	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	9
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022м	17
Итого за завтрак	560	20,26	16,07	77,60	528,93		106,59

Согласовано:
 директор ОМ БОДЫЛЁВА

**ДИРЕКТОР
 МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,7	0,12	2,16	13,20	70/771/2017M	15
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	331/2017M	9
каша рассыпчатая пшеничная	150	8,30	6,84	37,98	246,68	171/2017M	17
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010M	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-31N/2022N	19
Итого за завтрак	560	20,49	20,55	72,92	552,97		106,59
Итого за неделю в среднем завтрак	556	18,96	17,17	76,16	529,35		

Согласовано:
 директор _____

**ДИРЕКТОР
 МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**
 ОМ БОДЫЛЕВА



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	6,37	7,66	41,7	261,22	182/2017м	56
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гм/2022н	24
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
Итого за завтрак	530	12,94	11,26	77,50	478,29		106,59

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:

директор

ОМ БОЛДАЕВА



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

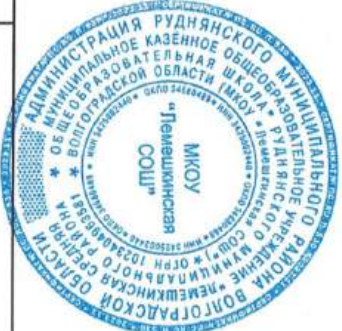


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
свекла отварная с растительным маслом	60	0,8	3,60	4,96	55,68	52/2017м	15
голубцы ленивые из п/ф	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТК 77-6	38
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	9
каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	19
Итого за завтрак	560	20,31	20,37	72,94	549,75		106,59

Согласовано: **МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

Директор

О.М. БОДЫЛОВА



Директор **ООО Бизнес Консалтинг**
/Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 2: Среда							
Завтрак							
икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	17
зразы с сыром из п.ф	100	12,11	12,48	4,20	177,60	ТК77-10	45,00
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	19
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	23,29	20,70	80,27	589,67		106,59

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	17
зразы с сыром из п.ф	100	12,11	12,48	4,20	177,60	ТК77-10	45,00
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	19
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	23,29	20,70	80,27	589,67		106,59

Согласовано
**ДИРЕКТОР
 КОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

директор О.В. БОДЫЛОВА

Утверждено
 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 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

плов из птицы	200	14,54	13,18	34,50	314,78	291/2017м	66
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,5	0,06	1,14	7,20	70/71/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-21н/2022н	17
Итого за завтрак	510	19,17	13,74	70,19	470,25		106,59

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

Согласовано:
директор

О.М. Волдырева
О.М. ВОЛДЫРЕВА

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Пятница							
Завтрак							
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,5	0,06	1,14	7,20	70/71/2017м	15
котлета куриная из п/ф	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТТК 77-2	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	9
горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	19
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
Итого за завтрак	560	24,11	14,58	77,36	530,57		106,59
Итого за неделю в среднем завтрак	544,00	19,96	16,13	75,65	523,71		

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		19,46	16,65	75,91	526,53
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		25,28	21,07	22,66	22,41
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	22,41	20-25%		

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. ДеЛи плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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