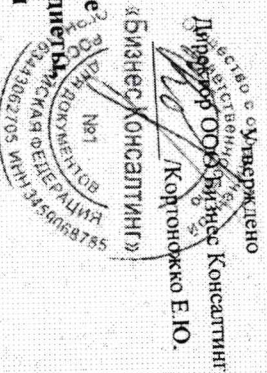




**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) с особенностями питания
для муниципальных общеобразовательных школ**

«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Коргоножко Е.Ю.
Утверждено



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
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

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.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян
СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды
СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды
СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Приложение №9

Среднестатистические нормы потребления пищи от рождения (в граммах) к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

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.



11.08.2017
И. В. Мельникова

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

Энергетическая
автоматическая
станция (ЭСАД)
ИНН 270201010М
КПП 2702/2010М
Я/ИД 459066785

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У	7-11 лет			
День / неделя I: Понедельник								
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	200	5,07	6,13	31	199,45	182/2017М	35	
Бульбурд 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	24	
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-23гн/2022М	15	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3,83	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	640	17,84	18,34	84,15	577,69		104,83	
Итого за Завтрак								
		Обед						
					6	70/2017М	20	
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	83,00	54-28с/2022М	15	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	218,31	268/2017М	35	
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	233,70	171/2017М	15	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	85,60	342/2017М	12	
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	93,52	701/2010М	4,83	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	68,97	702/2010М	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	789,10		104,83	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	770	25,95	26,34	110,55				
Итого за Обед								
Итого за Понедельник	1410,00	43,79	44,68	194,70	1366,79			



Итого 11 800 руб.

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Корзуножко Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/кг
		Б	Ж	У		
День/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
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/54-3ср/2022м
90/30	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м
Картофель отварной с маслом	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т
Печенье галетное	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022м
Чай с лимоном без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	585	21,05	13,43	64,80	471,24	
Итого за завтрак				Обед	51,42	47/2017м
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022м
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	ТТК 77-12
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	770	28,29	24,51	113,08	786,03	
Всего за Вторник	1355	49,34	37,94	177,88	1257,27	



СШ № 5
 Д. В. Левида

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата изготовления	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День недели 1: Среда							
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и сметана	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-27/2022м	45
150/20	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гм/2022м	12
Чай каркаде без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	590	16,42	17,06	57,15	451,88		104,83
Обед							
Итого за завтрак							
		1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Итого за обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022м	15
Суп гороховый	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Жаркое по домашнему	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
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	419,95		104,83
Итого за Среду	1320,00	43,51	37,81	149,05	1114,81		



Сул № 5
И. В. Шевцова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
Бизнес Консалтинг
Энергетическая деятельность
Коргоножко Е.Ю.
ИНН 73-0808200022
КПП 73-08/0080000

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Дата реп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 1: Четверг						
Завтрак						
Векла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м 20
Котлеты мяскокартофельные по -	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н 32
Хлиновски с соусом 90/30	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м 15
Каша рассыпчатая, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м 24
Фрукты по сезону	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н 10
Чай без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	650	24,40	20,73	91,64	654,35	104,83
Итого за завтрак						
		0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м 20
Обед						
Векла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54-1с/2022н 15
Шти из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н 15
Шти из свежей капусты с картофелем	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м 32
Птица отварная	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-2г/2022н 15
Горошница	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4км/2022н 15
Компот из изюма без сахара	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	770	36,78	26,25	90,41	744,14	104,83
Итого за Обед						
	1420,00	61,18	46,98	182,05	1398,49	
Всего за Четверг						



Шл. № 5
И. В. Давыдова

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е. Ю. Сортонджко

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/кг
		Б	Ж	У		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Наименование блюда	Вес	Завтрак			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/кг	
		Б	Ж	У			
Овощи по сезону нарезке (отурец)	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	л.т	9
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	71,60	ТТК 77-12/2022	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	555	21,95	19,58	88,43	614,89		
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,33	17,83	77,23	554,01		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-36/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	13м/2022н	50
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	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	95,88	709,53		
Итого за Пятницу	1285	50,67	43,59	184,31	1324,42		
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,37	24,37	100,36	738,35		

Директору МАУ



И.В. Иванова

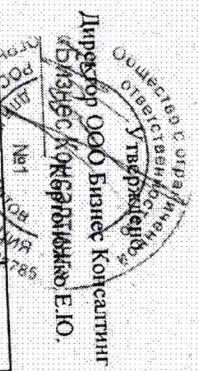
Бизнес Консалтинг
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кротова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за единицу измерения	Цена рубль
		Б	Ж	У			
День /неделя 2: Понедельник							
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	200	5,71	5,80	37,46	208,88	54-16к/2022н	35
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	54-4тн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,83
Итого за завтрак	540	17,08	18,01	65,49	602,93		104,83

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за единицу измерения	Цена рубль
		Б	Ж	У			
Обед							
Консервы закусовые (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/2022н	15
Кнегли куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	32
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	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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		104,83
Всего за Понедельник	1310	42,16	41,58	161,70	1307,30		



Согласовано: *ММ 15.08.17*
 директор: *А. В. Иванова*



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Александр Александрович 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>							
Консервы закубочные (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	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-37м/2022м	12
Итого за завтрак	640	18,82	16,49	70,80	511,50		104,83
<i>Обед</i>							
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	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4м/2022м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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		104,83
Итого за Вторник	1370	43,25	34,39	154,59	1108,49		



Ш. № 5
Л. В. Ковалева

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена рубли		
		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 в нарезке (покидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022г	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за завтрак	555	20,94	20,21	66,76	531,66		104,83
Обед							
Консервы закусовые (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	54-10с/2022г	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	32
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	54-13хн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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		104,83
Всего за Среду	1325	50,68	47,40	164,42	1291,21		



ИИ № 5
И. В. Лебедева

«Бизнес Консалтинг»
ООО
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортояжко Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рубли
		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 (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л 20
Котлеты рубленые 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	70,50	338/2017м 24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гм/2022н 12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Итого за завтрак	680	20,41	20,28	82,71	598,92	

Обед						
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рубли
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м 20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н 15
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м 32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21н/2022н 15
Напиток витаминизированный "Витоща"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т 15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Итого за Обед	770	31,50	22,09	111,21	770,58	
Всего за Четверг	1450	51,91	42,37	193,92	1369,50	



СШ № 5
Директор *Л. В. Лесова*

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Л. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ инв. № рел.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Пятница							
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тертые с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Виташа"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
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	3,83
Итого за завтрак	555	21,41	16,14	94,66	606,69		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	594,00	19,73	18,23	76,08	570,34		

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004н	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-256/2022н	15
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	17
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	4,83
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		104,83
Всего за Пятницу	1325	47,33	37,55	195,34	1306,60		
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,33	22,43	97,91	706,28		

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		20,03	18,03	76,66	562,18
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,02	22,82	22,88	23,92
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		28,35	23,40	99,14	722,31
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,82	29,62	29,59	30,74
Среднее значение за день		48,38	41,43	175,80	1284,49
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		62,83	52,44	52,48	54,66
Полнородность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,92	20-25%	
	Обед		30,74	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.