

Утверждено:

Handwritten signature and date: 12.12.2023

Перспективное

Примерное 10-дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (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

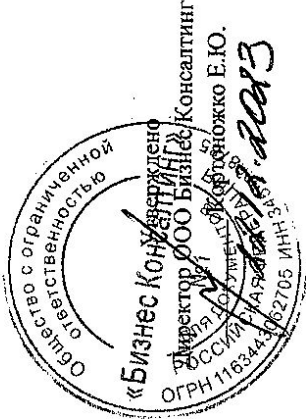
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

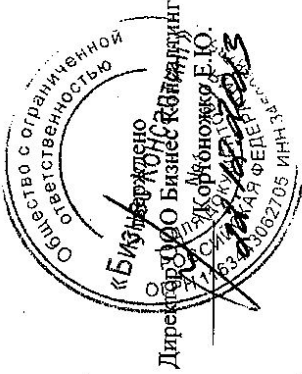
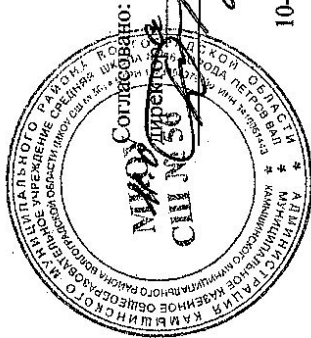
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2.- 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.





Согласовано:
 Директор ООО «Бизнес Развитие»
 С.В. Давыдов
 01.12.2023

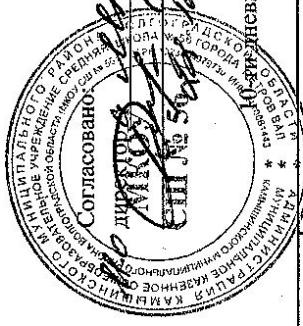
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 с 01.12.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2							

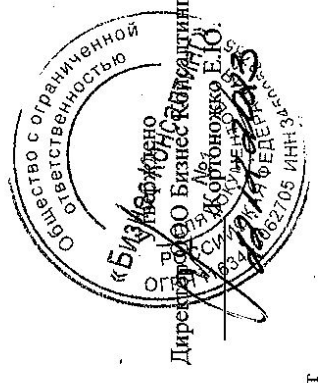
Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	32
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	Итого	620	15,52	17,14	89,33	576,26	87,36



С. В. Сидоров
 Директор
 01.08.2022



С. В. Сидоров
 Директор
 01.08.2022

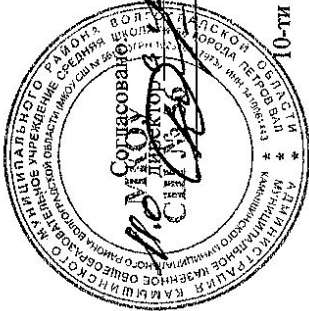
Основное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет с 01.08.2022 г.

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блока			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	20
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	35
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	Итого	580	19,63	19,65	80,98	577,34	87,36



Согласовано
 директор
 И. В. Кривенявиченя
 до: 12.08.2022



«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Для документа
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1163443002705
 до: 12.08.2022

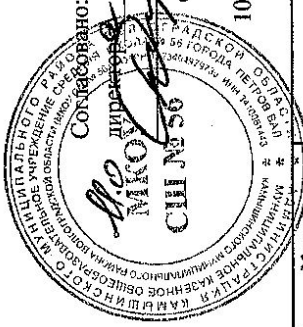
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 с 09.08.2022

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	

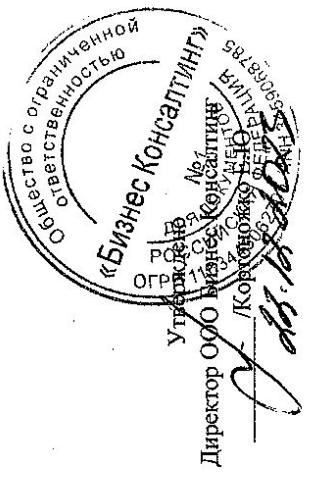
Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	20
77-1/2022							
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	35
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	17
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	Итого	580	19,6	15,4	80,1	536,6	87,36



Составлено:
 М.О. директор МКОУ «СШ № 50»
 М.О. директор МКОУ «СШ № 33»
 М.О. директор МКОУ «СШ № 1»
 М.О. директор МКОУ «СШ № 2»



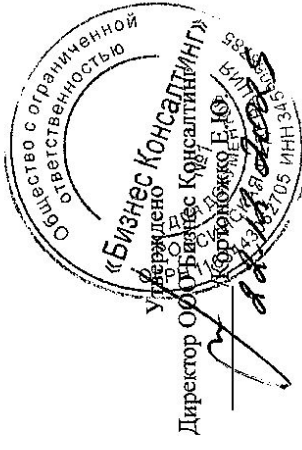
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 с 09.09.2022 г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Неделя 1 / день 5 Пятница

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	7,30	10,30	34,00	257,90	30
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	590,0	17,0	15,8	78,8	528,3	87,36



С. В. Кудрявцев
С. В. Кудрявцев
 02.12.2023

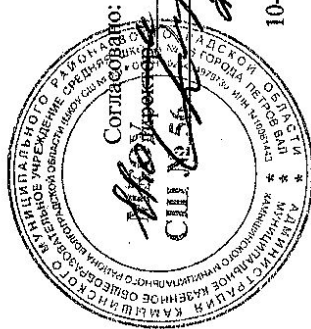
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет с *С. В. Кудрявцев*.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2							

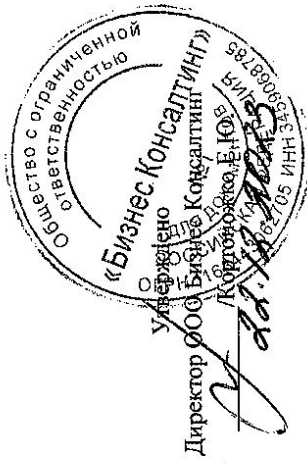
Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69	87,36



Согласовано:
 Директор СПУ № 54
 01.11.2023



Удостоверено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коротаевская Е.Ю.
 01.11.2023

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 с 01.11.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2							

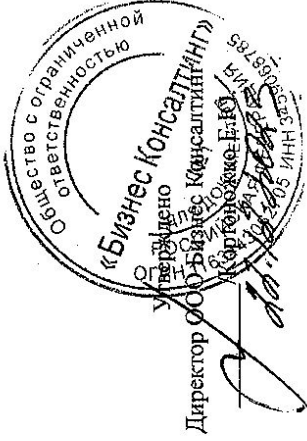
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,27	209,13	34
125/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	16
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-4гн/2022г	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	Итого	560	22,26	18,77	77,66	568,53	87,36



Министерство на образованието и науката
 София
 11.08.2020



«Бизнес Консалтинг»
 София
 11.08.2020

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 с 09.08.2020г.

№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/t/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2 Неделя 2/ день 10 Пятница							

Завтрак

131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	20
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	46
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	16
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26	87,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5 810,00	182,29	174,52	806,96	5 532,93	
	Среднее показание за завтрак	581	18,23	17,45	80,70	553,29	
	Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		23,67	22,09	24,09	23,54	

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	23,54	20-25%	