

Согласовано:

директор

Жонова С. М.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е. Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (завтрак)
для учащихся с 1 по 5 класс (7-11 лет),**

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 взраста (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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

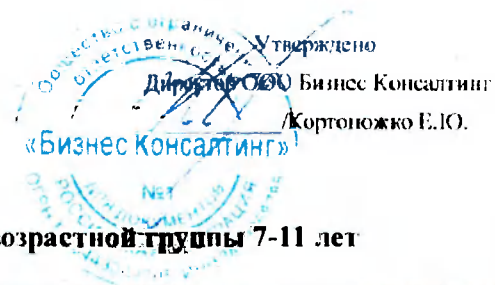
неделя/день 1

Понедельник

дата _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	30,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого за завтрак	600	16,16	16,46	94,4	594,09	90,69
Полдник							
54-3г/2022н	макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	итого за полдник	300	8,65	6,8	47,06	284,54	30,31
	Итого за день	900	24,81	23,26	141,46	878,63	121,00

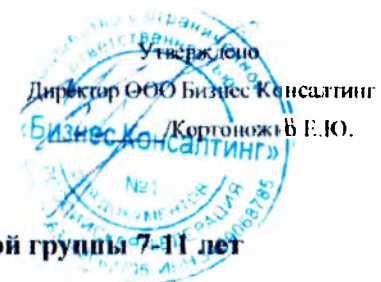
Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 1/день 2		Вторник		дата			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	14
ТТК 77-3/2022 /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	560,0	18,94	22,00	73,91	594,94	90,69
Полдник							
183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	итого	380	9,36	7,77	51,6	307,12	30,31
	Итого за день	940,0	28,3	29,8	125,5	902,1	121,00

Согласовано:

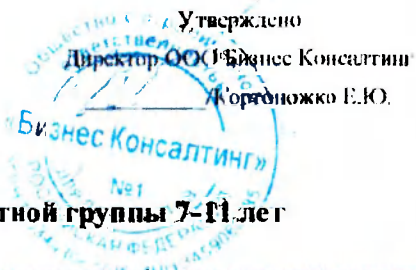


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 1/день 3 **Среда** дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
183/2017м	каша жидкая млочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	13
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	560,0	18,0	21,0	82,4	592,2	90,69
Полдник							
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	итого	360	5,64	7,58	68,58	362	30,31
	Итого за день	920,0	23,6	28,6	151,0	954,2	121,0

Согласовано:

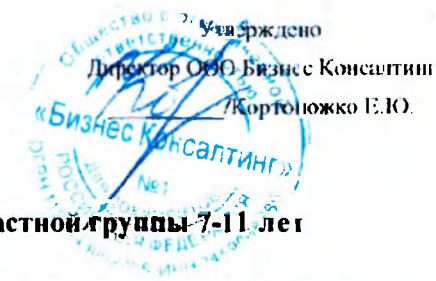


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 1/день 4 **Четверг** дата _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
70/71/2017м	овощи натуральные по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
ТТК 77-1/2022- /331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	12,30	8,90	6,90	156,90	40
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	19,89	19,68	74,11	553,30	90,69
Полдник							
182/017м	каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	итого	380	9,7	8,39	44,87	384	30,31
	Итого за день	940	29,59	28,07	118,98	937,3	121

Согласовано:



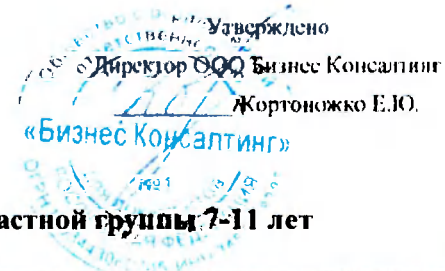
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 1/день 5 Пятница

дата _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	8,64	6,39	38,70	246,87	40
15/2017м	сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	35,87	13
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560,0	15,5	10,9	85,8	506,3	90,69
Полдник							
182/2017м	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16,00
	итого	380	13,07	9,92	47,19	326,02	30,31
	Итого за день	940,0	28,6	20,8	133,0	832,3	121,0

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

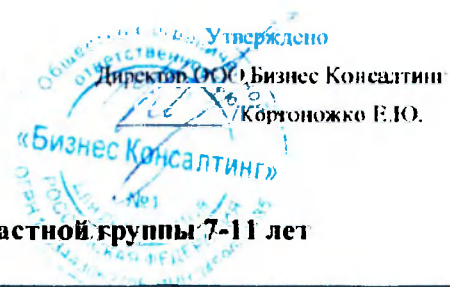
неделя 2/день 6

Понедельник

дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
70/71/2017м	овощи натуральные по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	15
ГТК 77-2/2022 - 332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	40
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
	Итого	560,0	20,18	19,46	67,24	525,69	90,69
Полдник							
183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	итого	380	9,36	7,77	51,6	307,12	30,31
	Итого за день	940,0	29,5	27,2	118,8	832,8	121,0

Согласовано:



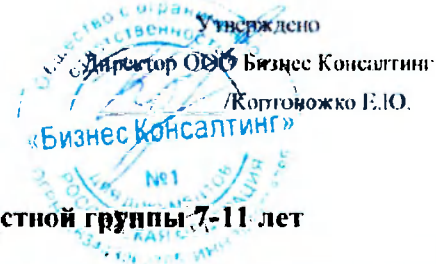
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 2/день 7 **Вторник**

дата

№ рсц. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55	29,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	600	15,71	14,54	91,85	564,39	90,69
Полдник							
182/2017м	каша молочная ншенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	итого	380	9,7	8,39	44,87	384	30,31
	Итого за день	980	25,41	22,93	136,72	948,39	121,00

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

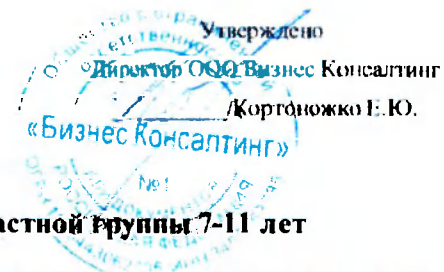
неделя 2/день 8

Среда

дата _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
ТТК 77-4/2022- /332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	40,00
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	0,6	23,7	112,2	19
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	10
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	540	17,996	17,34	63,19	504,55	90,69
Полдник							
54-3г/2022н	макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	итого	300	8,65	6,8	47,06	284,54	30,31
	Итого за день	840	26,646	24,14	110,25	789,09	121

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 2/день 9 **Четверг** дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

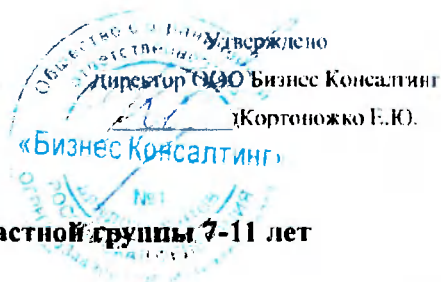
завтрак

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	13
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	15,2	17,2	67,3	497,7	90,69

Полдник

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	итого	360	5,64	7,58	68,58	362	30,31
	Итого за день	970,0	20,8	24,8	135,8	859,7	121,0

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 2/день 10 Пятница

дата _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	12
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	57
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	16
701/2017	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
	Итого	510	25,26	13,92	84,65	574,78	90,69
Полдник							
182/2017м	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-21гн/022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16,00
	итого	380	13,07	9,92	47,19	326,02	30,31
	Итого за день	890	38	24	132	901	121
	Всего за 10 дней	9 260,00	275,60	253,41	1 303,39	8 835,30	
	Средний суточный рацион	926	27,56	25,34	130,34	883,53	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашкиной.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / 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. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скворчихин И М