

Согласовано:

Директор _____

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)

для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),

в 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 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.: 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 №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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:

Директор _____

Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

_____/Кортоножко Е.Ю

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-1							

Завтрак							
1/2017 М	Бутироброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	18,2
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	27,58
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за _Завтрак		630	18,83	21,11	76,78	574,97	78,78

День/неделя: Вторник-1

		Завтрак					
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек консервированный)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	20,2
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	30,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Г	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
Итого за завтрак		590	25,608	20,569	79,454	606,93	78,78

День/неделя: Среда-1

Завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	33,58
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	7,28	39,35	236,16	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
Итого за завтрак		635	20,535	22,08	84,39	605,03	78,78

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак					
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом	200	13,09	9,34	56,67	363,1	37,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	Итого за завтрак	580	22,23	19,9	104,3	687,64	78,78

День/неделя: Пятница-1

Завтрак								
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2	
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30	
171/2017М	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,95	10,74	43,2	309,26	13,58	
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6	
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6	
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3	
Итого за завтрак		650	28,51	25,61	100,77	748,23	78,78	

Согласовано:
Директор _____

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Королюжко Е.Ю.

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-2							

Завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(отурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские	100	12,11	8,88	6,8	155,56	30
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,63	5,76	43,79	249,52	15,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	Итого за завтрак	610	21,32	15,94	83,13	560,42	78,78

День/неделя: Вторник-2

завтрак							
181/2017М	Каша жидкая молочная манная	250	6,87	12,17	48,12	330,68	18,78
399/2017М	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	2,08	24,85	133	35
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	19
Итого за завтрак		670	13,33	15	115,05	651,2	78,78

День/неделя: Среда-2

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,72	8,2	48,07	305	13,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за завтрак		700	23,28	18,99	89,93	627,07	78,78

День/неделя: Четверг-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,6	13,25	11,18	214,37	38,58
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,63	5,76	43,79	249,52	11
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	Итого за завтрак	600	20,91	19,31	76,91	564,17	78,78

День/неделя: Пятница-2									
завтрак									
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2		
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	250	7,5	4,91	54,12	291,25	35,58		
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6		
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3		
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	16		
	Итого за _Завтрак	570	16,6	15,45	99,05	603,49	78,78		
		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680				
	Итого за завтрак	211,153	193,959	909,764	6229,15				
	Среднее значение за завтрак	21,1153	19,3959	90,9764	622,915				