

Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5-11 классов, являющихся членами семей участников специальной военной операции, а
также для членов многодетных семей.
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания при обеспечении безопасности и (или) безвредности для человека

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7,

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.

№ рец.	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	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	21,7
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	23,68
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	7
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	17
	Итого за Завтрак	630	18,83	21,11	76,78	574,97	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Вторник-1							
—Завтрак							
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	18,16
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	28,5
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	8,72
701/2017М	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	17
	Итого за завтрак	590	25,608	20,669	78,954	606,93	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	29,38
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	10
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	8
	Итого за завтрак	605	19,825	20,87	77,02	574,37	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Четверг-1							
завтрак							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	24,34
327/2017М	соусом молочным сладким	200	13,09	9,34	56,67	363,1	31,04
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	7
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	17
	Итого за завтрак	580	22,23	19,9	104,3	687,64	84,38

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Пятница-1							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	32,38
171/2017М	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	5
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	10
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
	Итого за завтрак	620	26,85	23,82	94,64	700,96	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские	100	12,11	8,88	6,8	155,56	30
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	18
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	4,36
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
	Итого за завтрак	580	20,39	14,98	75,84	518,9	84,36

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Вторник-2							
<i>завтрак</i>							
181/2017М	Каша жидкая молочная манная	200	5,55	9,74	38,5	264,55	35,2
399/2017М	Печенье Сахарное	50	3,91	2,08	24,85	133	18,68
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	5
389/2017М	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	25,5
Итого за завтрак		600	10,36	12,42	88,63	511,57	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Среда-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20
255/2017М	Печень по Строгановски	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,1	6,84	40,06	254	13,38
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	7
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	17
Итого за завтрак			21,66	17,63	81,92	576,07	84,38

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Четверг-2							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,48	13,24	11,17	213,76	38,38
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	11
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	8
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
Итого за завтрак			19,86	18,34	69,61	522,04	84,38