

Согласовано
Директор



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю



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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. -
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20
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.

№ 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	200	5,5	4,54	17,86	134,3	29,02
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	580	17,45	19,98	54,46	541,5	89,72

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	23
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	29
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	0,99	1,083	17,95	85,52	8,72
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	550	23,87	19,953	64,29	533,99	89,72

День/неделя: Среда-1

завтрак									
День/неделя	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	20		
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	20		
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	31		
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	13,22		
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	10,5		
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	555	18,405	19,48	75,44	550,34	89,72		

День/неделя: Четверг-1

		завтрак									
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	24,34				
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом	150	9,49	6,82	42,18	268,06	36,38				
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	530	18,63	17,38	89,81	592,6	89,72				

День/неделя: Пятница-1

завтрак										
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	20			
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	29,72			
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	18			
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7			
	Итого за завтрак	580	26,4	23,78	93,24	693,76	89,72			

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-2							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	20
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	90	10,9	8	6,1	140	36,02
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	15
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	0,78	0,78	8,43	43,86	6,7
701М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	7
	Итого за завтрак	530	18,64	13,84	72,09	487	89,72

День/неделя: Вторник-2

День/неделя/ завтрак									
181/2017М	Каша жидкая молочная манная	200	5,55	9,74	38,5	264,55	35,8		
399/2017М	Печенье Сахарное	50	3,91	2,08	24,85	133	26,92		
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	8		
389/2017М	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19		
	Итого за завтрак	600	10,36	12,42	88,63	511,57	89,72		

День/неделя: Среда-2										
завтрак										
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8				20
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93				30,72
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,1	6,84	40,06	254				10
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	630	21,21	17,59	80,52	568,87				89,72

День/неделя: Четверг-2										
завтрак										
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	20			
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	44,72			
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	10			
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	520	18,3	16,99	67,82	497,25	89,72			

