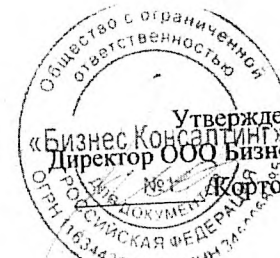




Согласовано:

директор

*С.А. Прохорова*



Утверждено  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
А.Коргоножко Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ с 01.09.2024г.

- 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



*С. А. Соколов*  
*С. А. Соколов*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

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

Согласовано:  
директор

МКОУ  
СП №31

*МКОУ СП №31*  
*Е. А. Соколова*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овоци по сезону в нарезке (помидор )	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022- 331/2017м	35
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	580	23,67	18,65	81,98	588,19		87,36

Согласовано:  
директор



*МКОУ СШ №31*  
*С. А. Соколов*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		87,36

Согласовано:  
директор



*Е.А. Соловьева*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	35
каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		87,36

Согласовано:  
директор



*С. А. Саева*  
С. А. Саева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 5 Пятница

**Завтрак**

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>15,4</b>	<b>11,3</b>	<b>88,3</b>	<b>519,3</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор

*С. А. Соловьева*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

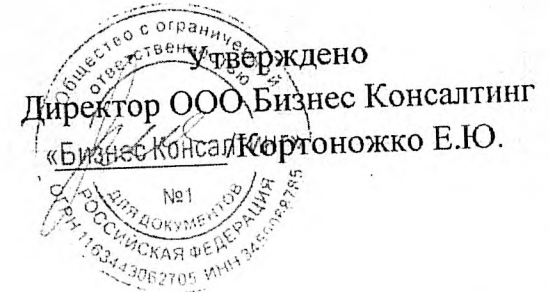
Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69		87,36

Согласовано:  
директор



*МКОУ с/ш № 31*  
*С.А. Селевков*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	37
100/20						331/2017м	15
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	5,36
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	87,36
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		



Согласовано:  
директор



*М.К.Ф.Р. СШ №31*  
*С.А. Соловьева*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 8 Среда

**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	.	6,3	156,61	229/2017м	34
картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>5,8</b>	<b>73,69</b>	<b>516,01</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:  
директор



*МКОУ СДП №31*  
*С.А. Селева*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

**Завтрак**

суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	16
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>17,2</b>	<b>78,7</b>	<b>549,8</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:  
директор

*М.А. Селевьева*  
*С.А. Селевьева*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» Тортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

**Завтрак**

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,69</b>	<b>15,30</b>	<b>72,65</b>	<b>507,26</b>		<b>87,36</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 840,00</b>	<b>190,73</b>	<b>159,98</b>	<b>818,43</b>	<b>5 588,39</b>		
<b>Среднее показания за завтрак</b>	<b>584</b>	<b>19,07</b>	<b>16,00</b>	<b>81,84</b>	<b>558,84</b>		
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		<b>24,77</b>	<b>20,25</b>	<b>24,43</b>	<b>23,78</b>		

<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>		
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>			
		<b>Завтрак</b>	<b>23,78</b>	<b>20-25%</b>			