



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 15

/Сычева Т.П./



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Ю. Кртоножко/

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная жидкая манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	54-27к/2022н	34,6
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,80	15/2017м	25
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за Завтрак	555	16,41	13,42	71,98	477,62		103,6

День 2/неделя 1: Вторник

<i>Завтрак</i>							
горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	59,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1ГН/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	19,90	15,96	76,82	531,03		103,6

День 3/неделя 1: Среда

<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Котлеты мясные (домашние)	90	10,85	11,79	8,28	182,00	271/2017м	41,6
Каша рассыпчатая, пшенная	150	4,60	5,73	37,88	229,49	171/2017м	18
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,20	0,10	10,02	42,50	54-5ХН/202н	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	19,48	18,08	77,60	560,31		103,6

День 4/неделя 1: Четверг

<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	170	17,00	15,24	37,67	351,84	54-2т/2022н	50,6
Конд изделие "Чоко Пай"	30	1,17	5,61	19,17	132,00	п.т	17
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	52,20	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45ГН/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	22,30	21,64	94,88	659,64		103,6

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	41,6
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150	6,41	7,50	37,55	243,34	171/2017м	18
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	171/302М	4
Итого за завтрак	540	23,07	19,75	81,36	594,33		103,6
Итого за неделю в среднем завтрак	535	20,23	17,77	80,53	564,59		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	34,6
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	25
Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,14	66,10	14/2017м	12
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	15/2017м	13
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	17,95	22,00	75,78	573,99		103,6

День 2 /неделя 2: Вторник

Завтрак

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Шницель мясной	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	41,6
маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	18
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1гн/2022н	20
Итого за завтрак	540	20,81	23,45	86,75	641,05		103,6

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	170	17,00	15,24	37,67	351,84	54-2т/2022н	50,6
Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338/2017м	37
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	560	22,61	16,39	98,87	631,68		103,6

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	41,6
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	18
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,20	0,10	10,02	42,50	54-5хн/202н	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	21,33	19,77	82,35	593,39		103,6

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	41,6
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	18
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	21,52	13,71	82,84	539,59		103,6
Итого за неделю в среднем завтрак	536,00	20,84	19,06	85,32	595,94		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		20,54	18,42	82,92	580,26
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,67	23,31	24,75	24,69
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	24,69	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.