



МКОУ
Специализированная СШ
им. С.А. Соловьева
директор *В.А. Барышников*
17.04.2024 г.



Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Котоножко Е.Ю.
17.04.2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (7-11 лет), для 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 бюджета 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. 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 2.3/2.4.3590-20 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: МКОУ
Салозатинская СШ
директор *В.И. Барышников*

17.08.2022 г.



утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

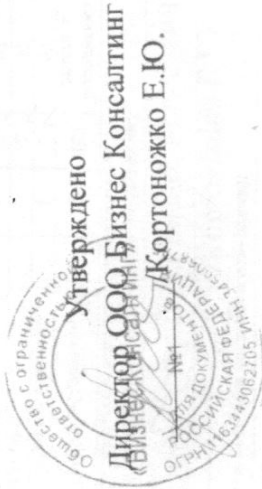
овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	35
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	331/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62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



Согласовано:
директор

МКОУ
Саломитинская СШ
ИМ. И.Ф. Базарова

Дарыншова СА



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

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

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

В.В. Давыдова



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

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

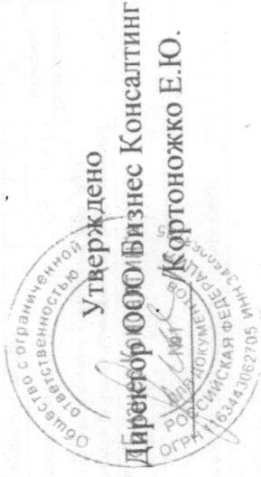
Неделя 1/ день 4 Четверг

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	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	35
соусом 100/20	150	5,30	5,30	36,00	233,70	54-3с/2022н	17
каша рассыпчатая, гречневая	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,36
хлеб пшеничный	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
чай с сахаром						54-2гн/2022н	
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		87,36



Согласовано:
 директор Вороженичова С.А.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	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
Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		87,36

Согласовано
 директор *Ирина Александровна Шкорова*
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортонножко Е.Ю.

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

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

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

Елена Александровна Шестова С.А.



Утверждено

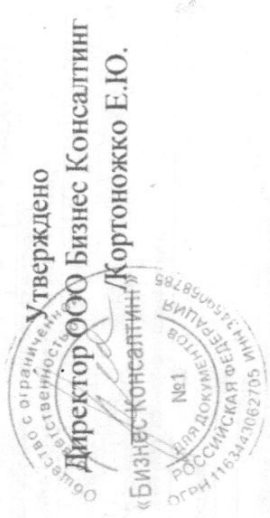
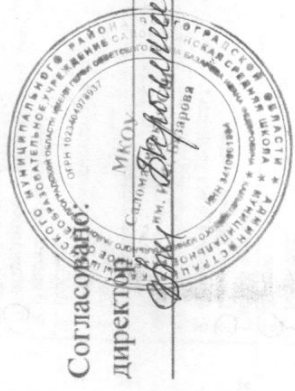
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалт/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			тергет. ценнос ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	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 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	37
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		87,36



Согласовано: _____
 директор _____
 И.М. Воронина

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

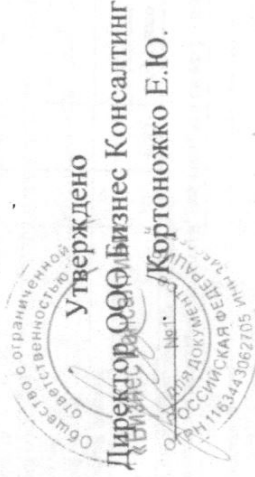
Неделя 2/ день 8 Среда
Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
рыба, тушеная 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/2022гн	12
Итого	550	22,13	5,8	73,69	516,01		87,36



Согласовано
директор

С.И. Баранкович



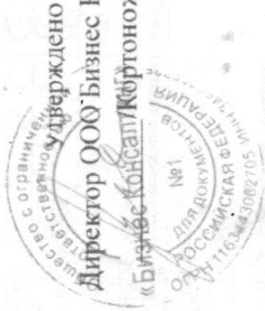
Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			тергет. ценнос ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор. 1	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1		

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
Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8		87,36

Согласовано:
директор



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

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
2					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
Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		87,36
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Всего за 10 дней	5 840,00	190,73	159,98	818,43	5 588,39		
Среднее показания за завтрак	584	19,07	16,00	81,84	558,84		
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		24,77	20,25	24,43	23,78		

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин

Распределение ЭЦ

	77,00	79,00	335,00	2350,00
Завтрак		23,78	20-25%	Норма