

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Кривоберезовский СШ"

С.С. Скурихин
/ФИО С.С. Скурихин
02.09.2024г

УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.
02.09.2024г

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

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

детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский
институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

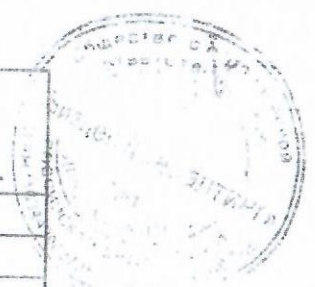
Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 1: Понедельник						
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Итого за Завтрак	600	15,78	16,06	79,25	527,09	
Всего за Понедельник	600	15,78	16,06	79,25	527,09	
День 2/неделя 1: Вторник						
Завтрак						
Консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54- 3сс/2022н
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н
Итого за завтрак	560	22,26	21,32	74,40	579,08	
Всего за Вторник	560	22,26	21,32	74,40	579,08	

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н
Итого за завтрак	510	18,25	19,10	86,30	589,80	
Всего за Среда	510	18,25	19,1	86,3	589,8	

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/ 54-Зсс/2022н
Капша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,7	4,8	36,5	208	171/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н
Итого за завтрак	570	20,76	10,56	76,16	489,72	
Всего за Четверг	570	20,76	10,56	76,16	489,72	





День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Итого за завтрак	550	18,92	22,16	63,21	528,10	
Всего за Пятницу	550	18,92	22,16	63,21	528,10	

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м
Итого за завтрак	540	14,69	17,42	73,82	514,85	
Всего за Понедельник	540	14,69	17,42	73,82	514,85	

День 2 /неделя 2: Вторник

Завтрак

Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м
томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	54-3сс/2022н
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Итого за завтрак	550	19,77	16,76	68,50	518,57	
Всего за Вторник	550	19,77	16,76	68,50	518,57	

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	70/71/2017м
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н
Итого за завтрак	540	20,45	19,64	61,60	504,38	
Всего за Среда	540	20,45	19,64	61,60	504,38	



День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м
Плов из птицы	200	15,54	14,46	31,20	317,10	291/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Итого за завтрак	500	19,62	15,56	65,44	487,82	
Всего за Четверг	500	19,62	15,56	65,44	487,82	



День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Суп на курином бульоне с клецками	250	8,57	5,47	19,35	169,40	54-6с/2022н
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м
Пряник	30	2,40	5,73	28,44	106,00	п.т
Итого за завтрак	520	16,04	14,70	86,71	498,80	
Всего за Пятницу	520	16,04	14,70	86,71	498,80	



Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		18,65	17,33	73,54	523,82
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,23	21,93	21,95	22,29
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	22,29	20-25%	

образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
 организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.