

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Красносельский  
С.С. Чернухина / ФИО  
02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортопожко Е.Ю  
02.09.2024

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 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

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

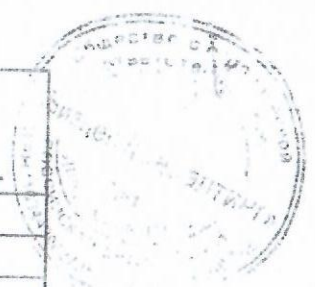
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.  
Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.                  |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|-------------------------|
|                                                              |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |                         |
| День 1 /неделя 1: Понедельник                                |              |                      |       |       |                                       |                         |
| Завтрак                                                      |              |                      |       |       |                                       |                         |
| Каша жидкая молочная овсяная<br>«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<br>томатным основным 100/20 | 120          | 12,72                | 12,88 | 6,48  | 193,16                                | 3/2022 54-<br>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 |
| <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>510</b> | <b>18,25</b> | <b>19,10</b> | <b>86,30</b> | <b>589,80</b> |             |
| <b>Всего за Среда</b>                                  | <b>510</b> | <b>18,25</b> | <b>19,1</b>  | <b>86,3</b>  | <b>589,8</b>  |             |

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/<br>54-Зсс/2022н |
| Каша 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              |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>570</b> | <b>20,76</b> | <b>10,56</b> | <b>76,16</b> | <b>489,72</b> |                           |
| <b>Всего за Четверг</b>                                 | <b>570</b> | <b>20,76</b> | <b>10,56</b> | <b>76,16</b> | <b>489,72</b> |                           |





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/<br>54-3сс/2022н |
| Макаронные 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 |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>550</b> | <b>19,77</b> | <b>16,76</b> | <b>68,50</b> | <b>518,57</b> |               |
| <b>Всего за Вторник</b>             | <b>550</b> | <b>19,77</b> | <b>16,76</b> | <b>68,50</b> | <b>518,57</b> |               |

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 |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>540</b> | <b>20,45</b> | <b>19,64</b> | <b>61,60</b> | <b>504,38</b> |              |
| <b>Всего за Среда</b>                | <b>540</b> | <b>20,45</b> | <b>19,64</b> | <b>61,60</b> | <b>504,38</b> |              |



**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 |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>500</b> | <b>19,62</b> | <b>15,56</b> | <b>65,44</b> | <b>487,82</b> |              |
| <b>Всего за Четверг</b>               | <b>500</b> | <b>19,62</b> | <b>15,56</b> | <b>65,44</b> | <b>487,82</b> |              |



**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         |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>520</b> | <b>16,04</b> | <b>14,70</b> | <b>86,71</b> | <b>498,80</b> |             |
| <b>Всего за Пятницу</b>           | <b>520</b> | <b>16,04</b> | <b>14,70</b> | <b>86,71</b> | <b>498,80</b> |             |





|                                                                                        |     |                |              |               |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                                        |     |                |              |               |                |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±                                                    | 500 | 15,4-19,25     | 15,8-19,75   | 67-83,75      | 470-587,5      |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>                                                     |     | <b>18,65</b>   | <b>17,33</b> | <b>73,54</b>  | <b>523,82</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>                                               |     | <b>24,23</b>   | <b>21,93</b> | <b>21,95</b>  | <b>22,29</b>   |
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</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>22,29</b> | <b>20-25%</b> |                |

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.