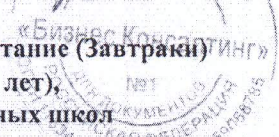




Согласовано
Директор

Ирина Степановна Сидорова
М.Н. Романен

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортонойко Е.Ю



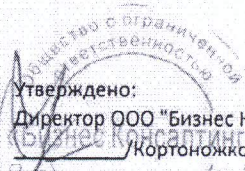
Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
в муниципальных общеобразовательных школ

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. -
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20
- 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано
Директор

И.И. Старо-Петровская
И.В. Варманын



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю

№ рецеп	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-1							
Завтрак							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	18,2
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,,86	134,3	22
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	Итого за Завтрак	580	17,45	19,98	54,46	541,5	73,2
День/неделя: Вторник-1							
Завтрак							
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	18,2
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	Итого за завтрак	550	24,478	20,509	75,654	585,77	73,2
День/неделя: Среда-1							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	18,2
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	Итого за завтрак	555	15,665	19,35	64,44	494,34	73,2
День/неделя: Четверг-1							
завтрак							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом	150	9,49	6,82	42,18	268,06	32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	Итого за завтрак	530	18,63	17,38	89,81	592,6	73,2
День/неделя: Пятница-1							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	18,2
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	Итого за завтрак	580	21,14	20,77	77,15	581,27	73,2

Согласовано:
Директор

С.С. Строго-Давыдовская ССН
И.И. Давыдов

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортопоянко Е.Ю

№ реп.	Наименование и вид изделия, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	18,2
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,9	4	6,1	112,2	30
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	12
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
Итого за завтрак		530	20,86	10,06	74,46	471,54	73,2
День/неделя: Вторник-2							
завтрак							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом 140/20	160	15,66	17,92	32	351,52	48,2
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	19
Итого за завтрак		510	18,21	18,67	74,08	539,04	73,2
День/неделя: Среда-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	18,2
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за завтрак		630	21,4	19,7	77,53	576,86	73,2
День/неделя: Четверг-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	18,2
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	36
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
Итого за завтрак		520	19,37	18,26	63,3	494,75	73,2
День/неделя: Пятница-2							
завтрак							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	30
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233	6
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	3
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	16
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	73,2
Итого за Завтрак		520	15,1	14,47	88,26	545,24	
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Итого за завтрак			192,303	179,149	739,144	5422,91	
Среднее значение за завтрак			19,2303	17,9149	73,9144	542,291	