


Согласовано:  
Директор: 



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко 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 *Мельникова М.В.*

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

| № рец.                            | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | цена в рубли |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                |              |
| <b>День/неделя: Понедельник-1</b> |  |              |                      |               |               |                                |              |
| <i>Завтрак</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |              |
| 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           |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>580</b>   | <b>17,45</b>         | <b>19,98</b>  | <b>54,46</b>  | <b>541,5</b>                   | <b>73,2</b>  |
| <b>День/неделя: Вторник-1</b>     |  |              |                      |               |               |                                |              |
| <i>Завтрак</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |              |
| 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           |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>550</b>   | <b>24,478</b>        | <b>20,509</b> | <b>75,654</b> | <b>585,77</b>                  | <b>73,2</b>  |
| <b>День/неделя: Среда-1</b>       |  |              |                      |               |               |                                |              |
| <i>завтрак</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |              |
| 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            |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>555</b>   | <b>15,665</b>        | <b>19,35</b>  | <b>64,44</b>  | <b>494,34</b>                  | <b>73,2</b>  |
| <b>День/неделя: Четверг-1</b>     |  |              |                      |               |               |                                |              |
| <i>завтрак</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |              |
| 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           |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>530</b>   | <b>18,63</b>         | <b>17,38</b>  | <b>89,81</b>  | <b>592,6</b>                   | <b>73,2</b>  |
| <b>День/неделя: Пятница-1</b>     |  |              |                      |               |               |                                |              |
| <i>завтрак</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |              |
| 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            |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>580</b>   | <b>21,14</b>         | <b>20,77</b>  | <b>77,15</b>  | <b>581,27</b>                  | <b>73,2</b>  |



Сотласовано: *Мельничкин*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Утверждено: *Мельничкин*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Коптоножко Е.Ю.

| № п/п | Наименование дней недели, группа | Масса | Пищевые вещества (г) |   |   | Средствоскопная цена | в единицах (квнт) | руб/кг |
|-------|----------------------------------|-------|----------------------|---|---|----------------------|-------------------|--------|
|       |                                  |       | Б                    | Ж | У |                      |                   |        |

Лен/неделя: Понедельник-2

|                  |                                   |     |       |       |       |        |      |
|------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 70/71/2017М      | Овоши по сезону в нарзекэ (орурц) | 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 рассычатая           | 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 подорованный       | 20  | 1,58  | 0,2   | 9,66  | 46,76  | 3    |
| Итого за завтрак |                                   |     |       |       |       |        |      |
|                  |                                   | 530 | 20,86 | 10,06 | 74,46 | 471,54 | 73,2 |

Лен/неделя: Вторник-2

|                  |   |     |       |       |       |        |      |
|------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 219М/37М         | 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 |

Лен/неделя: Среда-2

|                  |                                     |     |       |       |       |        |      |
|------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 70/71/2017М      | Овоши по сезону в нарзекэ (помидор) | 60  | 0,67  | 0,06  | 2,1   | 12,8   | 18,2 |
| 255/2017М        | Печень по Страновские               | 100 | 10,26 | 10,09 | 8,52  | 165,93 | 22   |
| 171/2017М        | Каша гречневая рассычатая           | 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 подорованный         | 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 |

Лен/неделя: Четверг-2

|                  |                                      |     |       |       |       |        |      |
|------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 70/71/2017М      | Овоши по сезону в нарзекэ (орурц)    | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6      | 18,2 |
| 301/2017М        | Кисли из кур с рисом                 | 90  | 11,24 | 11,93 | 10,06 | 192,97 | 36   |
| 203/2017М        | Макроновые изestia 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 подорованный          | 20  | 1,58  | 0,2   | 9,66  | 46,76  | 3    |
| Итого за завтрак |                                      |     |       |       |       |        |      |
|                  |                                      | 520 | 19,37 | 18,26 | 63,3  | 494,75 | 73,2 |

Лен/неделя: Пятница-2

|                  |                             |     |      |       |       |        |      |
|------------------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|
| 3/2017М          | Бутерброд с сыром 40/5/15   | 60  | 6,96 | 9,96  | 17,79 | 188,4  | 30   |
| 54-16к/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 подорованный | 20  | 1,58 | 0,2   | 9,66  | 46,76  | 16   |
| 389/2017М        | Фрукты                      | 100 | 0,4  | 0,3   | 10,3  | 47     | 16   |
| Итого за завтрак |                             |     |      |       |       |        |      |
|                  |                             | 520 | 15,1 | 14,47 | 88,26 | 545,24 | 73,2 |

Итого за завтрак

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 192,303 | 179,149 | 173,144 | 542,291 |
| 19,2303 | 17,9149 | 73,9144 | 542,291 |

Среднее значение за завтрак