



Согласовано:

М.Ю. Буруцкая
Директор
Ю.А. Горюк
Заведующий

Утверждено

Директор ООО Питание
Московкин С.С.

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак) для учащихся с 1 по 4 класс (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 бюджетного 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.:Делта плюс, 2017. - 544с.

В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Скурихин И.М., Тутельян В.А.
факторов среды обитания".

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, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Утверждено
 директор ООО Питание
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У*			
День /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком ступенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	27
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
Итого за _Завтрак	600	19,48	18,76	93,66	624,04		100,46



Составлено:

МКОУ СШ
Бурлухский директор *МКОУ Бурлухской ШШ*
СШ *Дир. Ю.А. Гурьевичко*

Утверждено
Директор ООО Платане
МКОУ Бурлухской ШШ
/Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ реп.	цена рубля
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 М	17
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017М	44
картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017М	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1км/2022н	16
Итого за завтрак	530	19,78	18,23	78,87	569,04		100,46



МКОУ СОШ с. Бурулукеево
 директор
 С.Ш. Цыренкоров

Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			в ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/лн
		Б	Ж	У*			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	22
бигочки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	45
макарона отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
чай с сахаром и лименом	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	560	18,75	16,67	71,72	489,99		100,46



Составлено: *МКОУ Бурлукской ЦШ*
 ИКОУ директор *Ю.А. Горьковенко*
 Бурлукская ЦШ

Утверждено
 Директор ООО Питание
А.А. [Signature]
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	45
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Т	15
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		100,46



Утверждено:
 Директор МКОУ Бурлукской ЦСШ
 Д.А. Давыдов

Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			

Завтрак

свекла отварная с растительным мас	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
плов с мясом	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,46
Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48	389/2017М	20
Итого за завтрак	510	19,33	16,56	78,93	578,66		100,46
Итого за неделю в среднем завтрак	558	18,64	17,79	82,88	565,48		



Составлено: *МКОУ Бурулукский СШ*
 Бурулукский директор *Ю.И. Горьковенко*
 СШ *Ю.И. Горьковенко*

Утверждено
 Директор ООО Питание
Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У*			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	21
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022- 331/2017м	45
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1км/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	560	17,41	18,56	88,65	593,56		100,46



Составлено:

МКОУ С/ЗП
Бурлуковская
СЗП

МКОУ Бурлуковской СЗП
Директор
Игорь Ю.А. Цырквиченко

Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У*			
День/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	32
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	27
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,46
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022г	15
Итого за завтрак	585	18,14	19,98	90,62	607,66		100,46



Составлено:

МКОУ Институт
Бурлукская
СШ
Ю.А. Горьковенко

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77/6/2022	38
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022л	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,46
Итого за завтрак	560	22,69	20,24	84,68	611,40		100,46



Утверждено:
 Директор ООО Питание
 Московкин С.С.

Утверждено
 Директор ООО Питание
 Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубль
		Б	Ж	У*			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	33
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	27
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		100,46



МКОУ Бурлуская СШ
 Директор Д.В.А. Турбутович

Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Московский С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	единицы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 5 (всего) 2: Питание	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
випетркт овсяный	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
Котлеты печеночные из п/ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	36
картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017М	19
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,46
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3/6/2022и	15
Итого за завтрак	565	20,72	22,13	75,22	591,13		100,46
Итого за неделю в среднем завтрак	574,00	19,03	19,48	86,47	598,33		
Норма завтрака по СанПиН 209-25	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Среднее значение за завтрак		20,49	18,53	84,84	593,90		
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		26,61	23,45	25,33	25,27		
Полнота и пищевая ценность для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,60	79,60	335,00	2150,00		
Распределение ЭЦ		Завтрак		Норма			
			25,27	20-25%			

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям под ред. М.П. Мельникова 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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль, маринад рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.