

Согласовано:



*Министерство образования Республики Бурятия*  
*С.С. Сурянов*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю



**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 организаций 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.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: Бурдукова Мария Владимировна  
 директор ЦОГ. Карповичева

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
 Комартоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>						
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м 33
блинчики (оладыи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м 30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м 16
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 3,2
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,48</b>	<b>18,76</b>	<b>93,66</b>	<b>624,04</b>	<b>104,2</b>

Согласовано:

директор *Анжолу Бундучкеев С.Ц.*  
*Анжолу Бундучкеев С.Ц.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Жоргоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Яценность (ккал) №1 №2 №3	цена рубли
		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	20
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,45</b>	<b>17,09</b>	<b>94,39</b>	<b>615,04</b>		<b>104,2</b>



Согласовано:  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	цена рубли
		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
биточки , котлеты куриные из п.ф							
высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	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	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:  
 директор  
 Бурдюкская  
 СНТ

*Сычу Бурдюкской СНТ*  
*Ген. Дир. Губьинский*

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоджоко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	44
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	3,2
пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,88</b>	<b>18,74</b>	<b>91,24</b>	<b>565,68</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор Светлана Думиченко СШ  
СШ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	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	19
плов с мясом свинины	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	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,78</b>	<b>16,74</b>	<b>67,99</b>	<b>500,95</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>558</b>	<b>18,67</b>	<b>17,60</b>	<b>83,80</b>	<b>559,14</b>		

Согласовано:

директор

*Александр Буржуковский ОИ*  
*А.А. Горьковенко*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 1/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	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т.	30
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	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,14</b>	<b>19,98</b>	<b>85,62</b>	<b>587,96</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*С.И. Кошуров*

*С.И. Кошуров*

Утверждено

Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,41</b>	<b>18,56</b>	<b>88,65</b>	<b>593,56</b>		<b>104,2</b>



Согласовано:

директор

*Ирина Бурмистрова*

Бурлукская СШ

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, (ккал)	Энергетическая ценность, (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж				
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
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,66</b>	<b>19,08</b>	<b>80,42</b>	<b>564,00</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:



директор *И.И. Бурчурский СШ*  
*И.И. Бурчурский*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Корноножко Е.Ю.*  
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		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 пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (олады) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
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	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,18</b>	<b>16,47</b>	<b>93,20</b>	<b>587,89</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*Александр Бурмачевский СШ*  
*А.А. А.А. Соболевский*

Бурлуцкая СШ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж		
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Завтрак**

консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	39
каша рисовая рассыпчатая *	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22,63</b>	<b>18,55</b>	<b>88,10</b>	<b>610,40</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>564,00</b>	<b>18,40</b>	<b>18,53</b>	<b>87,20</b>	<b>588,76</b>		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,49	18,53	84,84	593,90
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,61	23,45	25,33	25,27
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		25,27	20-25%	*

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.