

Приложение № 2 к контракту № 1 от 20.01.2025 г.

Утверждаю:

ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

печать, подпись, расшифровка



Согласовано:

МБОУ СШ № 4

/Е.А. Борщева

печать, подпись, расшифровка



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

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

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	54-27к/2022н	34,2
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за _Завтрак	540	12,93	9,00	71,98	423,82		73,2

День 2/неделя 1: Вторник

<i>Завтрак</i>							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15,2
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	42
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	19,90	15,96	76,82	531,03		73,2

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Рагу овощное	150	2,80	7,39	13,60	132,11	143/2017м	20,2
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	17
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	530	11,74	12,79	53,58	379,15		73,2

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	170	17,00	15,24	37,67	351,84	54-2т/2022н	39,2
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	20,72	16,12	73,97	522,44		73,2

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	15,2
Котлеты куриные с соусом сметанным с луком 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	295/332/2017м	30
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	12
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	171/302М	4
Итого за завтрак	570	19,42	16,69	70,59	486,49		73,2
Итого за неделю в среднем завтрак	530	16,94	14,11	69,39	468,59		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	35,2
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	14
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	10,87	7,70	85,16	456,02		73,2

День 2 /неделя 2: Вторник

Завтрак							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	15,2
Шницель мясной	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1гн/2022н	12
Итого за завтрак	540	23,71	24,85	89,95	677,95		73,2

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	15,2
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	42
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3ГН/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	18,78	18,56	68,72	517,05		73,2

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	15,2
Котлеты куриные с соусом сметанным с луком 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	295/332/2017м	30
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	12
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	570	20,57	19,45	78,29	547,49		73,2

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	15,2
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	30
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150	6,41	7,50	37,55	243,34	171/2017м	12
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	22,03	16,31	87,19	582,93		73,2
Итого за неделю в среднем завтрак	538,00	19,19	17,37	81,86	556,29		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		18,07	15,74	75,63	512,44
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,46	19,93	22,57	21,81
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	21,81	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 макронутриентов.

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