Приложение № 2 к контракту № 3 от 20.01.2025г

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 5 по 11 класс (12лет и старше), для детей из многодетных и малоимущих семей, для муниципальных общеобразовательных школ

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур 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)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рец.**	**Цена рубли**
		Б	**Ж**	**У**			
День1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная	250	6,60	7,10	31,00	217,90	54-27к/2022н	38,78
Фрукты свеие (Яблоки)	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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за _Завтрак	**600**	**15,02**	**10,50**	**82,51**	**490,80**		**78,78**

День 2/неделя 1: Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	5,84	36,83	131/2017м	19,78
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	**550**	**21,82**	**16,13**	**83,99**	**569,14**		**78,78**

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
		Б	Ж	У			
Рагу овощное	180	3,36	8,87	16,31	158,53	143/2017м	25,78
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	**560**	**12,30**	**14,27**	**56,29**	**405,57**		**78,78**

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	200	19,81	17,29	52,54	422,58	54-2т/2022н	48,78
Фрукты свеие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	**550**	**24,32**	**18,27**	**93,67**	**616,56**	310М	**78,78**

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)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20,78
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	180	6,48	5,88	39,60	235,19	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	**640**	**20,82**	**17,71**	**78,07**	**528,88**		**78,78**
Итого за неделю в среднем завтрак	**580**	**18,86**	**15,38**	**78,91**	**522,19**		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	39,78
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	**600**	**13,08**	**9,30**	**100,85**	**542,02**		**78,78**

День 2 /неделя 2: Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	20,78
Шницель мясной	100	11,92	16,83	10,84	242,56	268/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	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	**620**	**27,24**	**29,79**	**101,62**	**783,22**		**78,78**

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,75	76,00	67/2017м	20,78
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	**540**	**19,30**	**20,36**	**71,85**	**547,45**		**78,78**

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20,78
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	180	6,48	5,88	39,60	235,19	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	**640**	**22,75**	**22,31**	**90,91**	**629,88**		**78,78**

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20,78
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	30
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	180	7,69	9,00	45,05	292,00	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	**630**	**26,18**	**19,70**	**97,48**	**670,88**		**78,78**
Итого за неделю в среднем завтрак	**606,00**	**21,71**	**20,29**	**92,54**	**634,69**		
Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Среднее значение за завтрак		**20,28**	**17,83**	**85,72**	**578,44**		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		**22,54**	**19,38**	**22,38**	**21,27**		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		***90,00***	***92,00***	***383,00***	***2720,00***		

Распределение ЭЦ			**Норма**
	Завтрак	**21,27**	**20-25%**

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.