УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Приложение № 2 к контракту № 18 от 26.08.2024 г.

согласовано:

Директор МБОУ СШ № 4-

Еол Борщева

№9 (Кортоножко ЕЮ

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание

для учащихся с 5 по 11 класс (12 и старше), и для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 класс (12 и старше),

для муниципальных общеобразовательных школ

Наименование блюда	я ценность		№ рец.				
П		Б	ж	У			Цена
День1 /неделя 1: Понедельник							рубли
		Завтрак					1
Каша молочная жидкая манная	250	6,60	7,10	31,00	217,90	54-27к/2022н	20
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,80	15/2017м	15
Фрукты свеие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	16
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017M	15
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
Итого за _Завтрак	615	18,50	14,92	82,51	544,60	70172010M	70
		Обед		02,02	211,00		70
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15,38
Биточки мясные	100	11,92	16,83	10,84	242,56	268/2017м	26
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	10
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010 _M	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	. 3
Итого за Обед	900	29,48	30,31	128,70	905,42	702/2010M	
Всего за Понедельник	1515,00	47,98	45,23	211,21	1450,02		83,38

День 2/неделя 1: Вторник

Voucenny research		Завтрак					1 /
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131/2017м	15
Плов из птицы	250	18,17	19,33	42,75			15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	418,01	291/2017м	41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	supplification of the same of	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого за завтрак	590	24,36		19,32	93,52	701/2010м	4
	550	Обед	19,90	78,28	590,68		70
Квашеная капуста с маслом растительным	100		7.00				
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	15
(вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	102.02		
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88		183,02	54-7с/2022н	15,38
Пюре картофельное	180	3,84		7,5	175,36	229/2017м	26
Напиток из шиповника	200		6,20	23,76	167,30	128/2017 _M	10
Хлеб пшеничный		0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за Обед	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Всего за Вторник	900	31,54	29,23	112,18	839,17	7.52.201011	83,38
эссго за вторник	1490	55,90	49,13	190,46	1429,85		00,00

День 3/неделя 1: Среда

300	1711	ak	

всего за Среду	1520,00	62,17	51,99	210,56	1559,25		
Всего за Среду	900	40,01	31,51	122,50	933,37	54-2т/2022н	83,38
млео ржано-пшеничный Итого за Обед	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
хлео пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Компот из смеси сухофруктов с витамином С Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	10
Птица отварная	100	21,23	15,70	1,12	231,07	288/2017м	26
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15,38
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	15
2	_	Обед					
Итого за завтрак	620	22,16	20,48	88,06	625,88	288/293M	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Каша рассыпчатая, пшенная	180	5,52	6,88	45,46	265,84	171/2017м	10
Котлеты мясные (домашние)	100	12,06	13,10	9,20	203,00	271/2017м	29
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	15
0-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2		<i>Завтрак</i>					

День 4/неделя 1: Четверг

40	6m	73/1	
	om	e e	~

0		Завтрак					
Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	200	19,81	17,29	52,54	422,58	54-2т/2022н	41
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	-		
Чай каркаде	200	0,16	0,08		52,20	338/2017м	15
Хлеб пшеничный	50	-		7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Итого за завтрак	N. Alexandra	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
22.010 3u Sabi pak	550	24,73	18,18	95,41	621,76	310M	70
C		Обед					
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65			
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с		,,,,	1,75	0,03	93,00	54-1с/2022н	15,38
томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	26
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53		10
Кисель из повидла с витамином С	200	0,10	0,00			146/2017м	10
Хлеб пшеничный	40	-		29,07	116,69	360/2017м	10
Хлеб ржано-пшеничный		3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за Обед	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
	910	27,70	28,99	116,08	885,87		83,38
Всего за Четверг	1460,00	52,43	47,17	211,49	1507,63		00,00

День 5/неделя 1: Пятница

0		Завтрак					
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017 _M	15
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017M	26
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	180	7,69	9,00	45,06	292,01		10
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	171/2017м	1000000
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		389/2017M	15
Итого за завтрак	620	26,00	22,60		93,52	171/302M	4
Итого за неделю в среднем завтрак	599	23,15	19,22	89,91	665,58		70
		Обед	17,22	86,83	609,70		
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	2.50	70.00		
Рассольник ленинградский	250	2,40		3,50	20,00	70/2017м	15
Птица тушеная сметанном соусе с морковь		222 (144)	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	15,38
Каша рассыпчатая, гречневая	100	11,77	10,12	4,90	157,76	54-25м/2022н	26
	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	10
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010 _M	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	30,25	24,91	130,14	868,59	702/2010M	-
Всего за Пятницу	1520	56,25	47,51	220,05	1534,17	-	83,38
Итого за неделю в среднем обед	902,00	31,80	28,99	121,92	886,48	-	

День 1/неделя 2: Понедельник

-		
10	Ø 399	рак
	om	nuk

	14/0	51,10	54,32	221,67	1591.62		
Всего за Понедельник	1470	30,94	30,72	130,20	931,63		83,38
Ітого за Обед	910	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
леб ржано-пшеничный	30		0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Слеб пшеничный	40	3,16	0,00	29,07	116,69	360/2017 _M	10
Сисель из повидла с витамином С	200	0,10	9,00	45,06	292,01	171/2017м	10
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	180	7,69		5,16	228,28	301/331/2017м	26
Снели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	10,94	95,33	54-28с/2022н	15,38
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	5,83	36,83	131/2017м	15
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	5.02	1	_	
V		Обед	20,00	91,47	659,99		70
Итого за завтрак	560	20,16	23,60	91,47		701/2010м	4
	50	3,95	0,5	24,15	116,9	A STATISTICS	12
Хлеб пшеничный	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	10
Чай с молоком	10	2,30	2,90	0,00	35,87	15/2017M	
Сыр (порциями)	10	0,10	7,20	0,14	66,10	14/2017M	10
Масло (порциями)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017 _M	14
Яйца вареные	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	20
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена		завтрак					

День 2 /неделя 2: Вторник

V pauvoya a samuel	<u> </u>	Завтрак					ī
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017 _M	15
Шницель мясной	100	11,92	16,83	10,84	242,56		_
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35		268/2017м	29
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4		236,16	203/2017м	10
Чай с лимоном	200	0,30		19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	620		0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
	020	23,56	28,11	88,55	701,46		70
Свекла отварная с маслом растительным		Обед				•	
Сун картофон и в под	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017 _M	15
Суп картофельный с крупой (пшено) Мясо тушеное	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017 _M	15,38
	100	13,98	17,09	6,17	234,41	256/2017м	26
Каша рассыпчатая, рисовая	180	5,64	5,76	43,80	249,60		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	19,80		171/2017м	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4		81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный	30			19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за Обед		1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Всего за Вторник	900	28,42	29,31	120,98	906,05		83,38
- 13. 5 on Diophing	1520	51,98	57,42	209,53	1607,51		

День 3 /неделя 2: Среда

Запеканка из тророга с може		Завтрак					
Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	200	19,81	17,29	52.54			
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	To a constitution of the c	52,54	422,58	54-2т/2022н	41
Чай с сахаром	200		0,40	9,80	47,00	338/2017 _M	15
Хлеб пшеничный	37	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого за завтрак	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
	550	24,36	18,19	96,87	628,80	701720101	-
Koucenny		Обед		20,07	020,00		70
Консервы закусочные (кукуруза)	100	2,00	0,33	10.16	1 20.11		
Суп крестьянский с крупой	250	6,40		10,16	52,16	133/2017м	10
Плов из птицы	250		7,22	13,45	144,48	54-10с/2022н	15,38
Напиток из шиповника		18,17	19,33	42,75	418,01	291/2017м	41
Хлеб пшеничный	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	30	1,68	0,33			701/2010м	4
Итого за Обед	870	32,01		14,82	68,97	702/2010м	3
Всего за Среду	1420		27,81	115,70	842,44		83,38
	1420	56,37	46,00	212,57	1471,24	11-11-11	

День 4/неделя 2: Четверг

-				
3a	an	***	17 1	

201110110		Завтрак					
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	1.5
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	51,2-15,MM 10-1		15
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56		174,07	294/2017м	30
Чай каркаде	200	0,16		43,20	280,44	171/2017м	10
Хлеб пшеничный	40		0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	11
Итого за завтрак		3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
	620	24,95	24,02	93,45	689,11		70
Оволи по селони в невести		Обед					
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017M	16
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22				15
Гуляш из отварного мяса	100	13,35		23,12	183,02	54-7с/2022н	15,38
Каша рассыпчатая, ячневая	180	10000000	13,10	3,63	185,85	246/2017м	26
Компот из изюма с витамином С		5,20	4,96	35,72	208,32	171/2017м	10
Хлеб пшеничный	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010M	3
Итого за Обед	900	31,36	26,21	118,51		702/2010M	
Всего за Четверг	1520	56,31	50,23	211,96	835,48 1524,59		83,38

День 5 /неделя 2: Пятница

		Завтрак					
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017M	15
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15m/2022H 331/2017m	26
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	10
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017M	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	630	25,47	16,58	92,18	618,24	70172010M	70
Итого за неделю в среднем завтрак	596,00	23,70	22,10	92,50	659,52		/0
		Обед	,10	72,50	037,32		
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	15
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15,38
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017 _M	26
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017M	10
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010M	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	The second secon	2 2 10 2 2 10 10 10 10	3
Итого за Обед	900	29,91	26,17	121,37	68,97	702/2010м	
Всего за Пятницу	1530	55,38	42,75	213,55	842,40 1460,64		83,38
Итого за неделю в среднем обед	896,00	30,53	28,04	121,35	871,60	-	

		Завтрак		Норма 20-25%	
Распределение ЭЦ				Uenas	
роучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Потребность в пищевых веществах для		34,63	31,00	31,76	32,32
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		31,16	28,52	121,64	879,04
Среднее значение за обед	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ±5%	800	0,26	0,22	0,23	0,23
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,43	20,66	89,67	634,61
Среднее значение за завтрак	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%					

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.