

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

(Коргоножко ЕЮ/

Приложение № 2 к контракту № 18 от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 4

Е.А. Борщева

**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	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
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	382/2017м	15
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,50</b>	<b>14,92</b>	<b>82,51</b>	<b>544,60</b>		<b>70</b>
<i>Обед</i>							
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 ябллок 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	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29,48</b>	<b>30,31</b>	<b>128,70</b>	<b>905,42</b>		<b>83,38</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1515,00</b>	<b>47,98</b>	<b>45,23</b>	<b>211,21</b>	<b>1450,02</b>		

День 2/неделя 1: Вторник

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

День 3/неделя 1: Среда

*Завтрак*

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

День 4/неделя 1: Четверг

*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	52,20	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,73</b>	<b>18,18</b>	<b>95,41</b>	<b>621,76</b>	310М	<b>70</b>
<i>Обед</i>							
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	93,00	54-1с/2022н	15,38
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с 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	146/2017м	10
Кисель из повидла с витамином С	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>27,70</b>	<b>28,99</b>	<b>116,08</b>	<b>885,87</b>		<b>83,38</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1460,00</b>	<b>52,43</b>	<b>47,17</b>	<b>211,49</b>	<b>1507,63</b>		

День 5/неделя 1: Пятница

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

День 1/неделя 2: Понедельник

<i>Завтрак</i>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	20
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	14
Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,14	66,10	14/2017м	10
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	15/2017м	10
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4Гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,16</b>	<b>23,60</b>	<b>91,47</b>	<b>659,99</b>		<b>70</b>
<i>Обед</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15,38
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017м	26
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	180	7,69	9,00	45,06	292,01	171/2017м	10
Кисель из повидла с витамином С	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,94</b>	<b>30,72</b>	<b>130,20</b>	<b>931,63</b>		<b>83,38</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1470</b>	<b>51,10</b>	<b>54,32</b>	<b>221,67</b>	<b>1591,62</b>		

**День 2 /неделя 2: Вторник**

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

День 3 /неделя 2: Среда

*Завтрак*

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



День 4/неделя 2: Четверг

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

День 5 /неделя 2: Пятница

<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	15
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	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	389/2017м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,47</b>	<b>16,58</b>	<b>92,18</b>	<b>618,24</b>		<b>70</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>596,00</b>	<b>23,70</b>	<b>22,10</b>	<b>92,50</b>	<b>659,52</b>		

<i>Обед</i>							
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	229/2017м	26
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	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	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29,91</b>	<b>26,17</b>	<b>121,37</b>	<b>842,40</b>		<b>83,38</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1530</b>	<b>55,38</b>	<b>42,75</b>	<b>213,55</b>	<b>1460,64</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>896,00</b>	<b>30,53</b>	<b>28,04</b>	<b>121,35</b>	<b>871,60</b>		

Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>23,43</b>	<b>20,66</b>	<b>89,67</b>	<b>634,61</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>31,16</b>	<b>28,52</b>	<b>121,64</b>	<b>879,04</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>34,63</b>	<b>31,00</b>	<b>31,76</b>	<b>32,32</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
		<b>Завтрак</b>	<b>23,33</b>	<b>20-25%</b>	
		<b>Обед</b>	<b>32,32</b>	<b>30-35%</b>	

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.