

Согласовано:

Директор МБОУ казачьей СШ № 22

М.В. Лебедьва



Утверждаю:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

И.П. Сурдановско  
(подпись) (Ф.И.О.)



02.09.2024

02.09.2024

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), и для учащихся с ограниченными  
возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная жидкая манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	54-27к/2022н
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,80	15/2017м
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,41</b>	<b>13,42</b>	<b>71,98</b>	<b>477,62</b>	
<i>Обед</i>						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,95</b>	<b>26,34</b>	<b>117,55</b>	<b>818,10</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1325,00</b>	<b>42,36</b>	<b>39,76</b>	<b>189,53</b>	<b>1295,72</b>	

День 2/неделя 1: Вторник

<i>Завтрак</i>						
горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,60</b>	<b>15,96</b>	<b>67,40</b>	<b>492,35</b>	
<i>Обед</i>						
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,46</b>	<b>23,81</b>	<b>99,01</b>	<b>721,13</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1270</b>	<b>47,06</b>	<b>39,77</b>	<b>166,41</b>	<b>1213,48</b>	

День 3/неделя 1: Среда

*Завтрак*

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м
Котлеты мясные (домашние)	90	10,85	11,79	8,28	182,00	271/2017м
Каша рассыпчатая, пшениная	150	4,60	5,73	37,88	229,49	171/2017м
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,58</b>	<b>17,98</b>	<b>78,16</b>	<b>561,33</b>	

*Обед*

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м
Птица отварная с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>34,95</b>	<b>26,18</b>	<b>107,31</b>	<b>804,58</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1310,00</b>	<b>54,53</b>	<b>44,16</b>	<b>185,47</b>	<b>1365,91</b>	

День 4/неделя 1: Четверг

*Завтрак*

Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	170	17,00	15,24	37,67	351,84	54-2т/2022н
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	52,20	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,13</b>	<b>16,03</b>	<b>75,71</b>	<b>527,64</b>	
<i>Обед</i>						
Свекла отварная с маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	9,26	23,04	188,78	146/2017м
Кисель из повидла с витамином С	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>23,22</b>	<b>25,90</b>	<b>107,61</b>	<b>756,71</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1280,00</b>	<b>44,35</b>	<b>41,93</b>	<b>183,32</b>	<b>1284,35</b>	

День 5/неделя 1: Пятница

<i>Завтрак</i>						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150	6,41	7,50	37,55	243,34	171/2017м
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	171/302М
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,07</b>	<b>19,75</b>	<b>81,36</b>	<b>594,33</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>529</b>	<b>19,96</b>	<b>16,63</b>	<b>74,92</b>	<b>530,65</b>	
<i>Обед</i>						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н
Птица тушеная всметанном соусе с морковь	90	10,60	9,11	4,40	141,99	54-25м/2022н
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>26,49</b>	<b>22,16</b>	<b>117,74</b>	<b>772,20</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1310</b>	<b>49,56</b>	<b>41,91</b>	<b>199,10</b>	<b>1366,53</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>770,00</b>	<b>27,61</b>	<b>24,88</b>	<b>109,84</b>	<b>774,54</b>	

День 1/неделя 2: Понедельник

*Завтрак*

Каша дружба молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м
Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,14	66,10	14/2017м
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	15/2017м
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,95</b>	<b>22,00</b>	<b>75,78</b>	<b>573,99</b>	

*Обед*

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150	6,41	7,50	37,55	243,34	171/2017м
Кисель из повидла с витамином С	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,69</b>	<b>26,17</b>	<b>117,23</b>	<b>814,40</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1270</b>	<b>43,64</b>	<b>48,17</b>	<b>193,01</b>	<b>1388,39</b>	

День 2 /неделя 2: Вторник

<i>Завтрак</i>						
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м
Шницель мясной	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,61</b>	<b>23,45</b>	<b>77,53</b>	<b>603,57</b>	
<i>Обед</i>						
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м
Каша рассыпчатая, рисовая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,08</b>	<b>26,68</b>	<b>110,65</b>	<b>786,75</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1310</b>	<b>45,69</b>	<b>50,13</b>	<b>188,18</b>	<b>1390,32</b>	

День 3 /неделя 2: Среда

*Завтрак*

Запеканка из творога с морковью (молоком сгущенным)	170	17,00	15,24	37,67	351,84	54-2т/2022н
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,76</b>	<b>16,04</b>	<b>77,17</b>	<b>534,68</b>	

*Обед*

Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>26,30</b>	<b>22,37</b>	<b>100,50</b>	<b>709,08</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1240</b>	<b>47,06</b>	<b>38,41</b>	<b>177,67</b>	<b>1243,76</b>	



День 4/неделя 2: Четверг

*Завтрак*

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л
Котлеты рубленные из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45Гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,29</b>	<b>19,75</b>	<b>79,51</b>	<b>580,97</b>	
<i>Обед</i>						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,33	4,13	29,77	173,57	171/2017м
Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4 хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,36</b>	<b>22,59</b>	<b>106,18</b>	<b>738,35</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1310</b>	<b>48,65</b>	<b>42,34</b>	<b>185,69</b>	<b>1319,32</b>	

День 5 /неделя 2: Пятница

*Завтрак*

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Сок фруктовый витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,52</b>	<b>13,71</b>	<b>82,84</b>	<b>539,59</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>526,00</b>	<b>20,43</b>	<b>18,99</b>	<b>78,57</b>	<b>566,56</b>	

*Обед*

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м
Компот из яблок свежих с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,92</b>	<b>21,41</b>	<b>107,68</b>	<b>728,91</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1310</b>	<b>47,44</b>	<b>35,12</b>	<b>190,52</b>	<b>1268,50</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>762,00</b>	<b>26,07</b>	<b>23,84</b>	<b>108,45</b>	<b>755,50</b>	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>20,19</b>	<b>17,81</b>	<b>76,74</b>	<b>548,61</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>26,22</b>	<b>22,54</b>	<b>22,91</b>	<b>23,34</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>26,84</b>	<b>24,36</b>	<b>109,15</b>	<b>765,02</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>34,86</b>	<b>30,84</b>	<b>32,58</b>	<b>32,55</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
		<b>Завтрак</b>	<b>23,34</b>	<b>20-25%</b>	
		<b>Обед</b>	<b>32,55</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.