

Согласовано:

Директор МБОУ казачьей СШ № 22

М.В. Лебедява



Утверждаю:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Е.Ю. Кривоножко
(подпись) (Ф.И.О.)



02.09.2024

02.09.2024

**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			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная жидкая манная	250	6,60	7,10	31,00	217,90	54-27к/2022н	25,94
Сыр (порциями)	10	2,32	2,94	0,00	35,86	15/2017м	13
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 йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за _Завтрак	610	17,34	13,44	82,51	526,66		74,94
<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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	29,48	30,31	128,70	905,42		82,38
Всего за Понедельник	1510,00	46,82	43,75	211,21	1432,08		

День 2/неделя 1: Вторник

<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	15
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	42,95
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	550	20,17	18,97	73,69	586,43		74,95
<i>Обед</i>							
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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	31,54	29,23	112,18	839,17		82,38
Всего за Вторник	1450	51,71	48,20	185,87	1425,60		

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	33,94
Каша рассыпчатая, пшениная	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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	620	22,16	20,48	88,06	625,88	288/293М	74,94

Обед

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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	40,01	31,51	122,50	933,37	54-2г/2022н	82,38
Всего за Среду	1520,00	62,17	51,99	210,56	1559,25		

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	44,97
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	74,97
<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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	910	27,70	28,99	116,08	885,87		82,38
Всего за Четверг	1460,00	52,02	47,26	209,75	1502,43		

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	30,94
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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	171/302М	4
Итого за завтрак	620	26,00	22,60	89,91	665,58		74,94
Итого за неделю в среднем завтрак	590	22,00	18,75	85,57	604,22		
<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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	30,25	24,91	130,14	868,59		82,38
Всего за Пятницу	1520	56,25	47,51	220,05	1534,17		
Итого за неделю в среднем обед	902,00	31,80	28,99	121,92	886,48		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

пшеница	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	25,94
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	15/2017м	13
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
Итого за завтрак	550	20,06	16,40	91,33	593,89		74,94

Обед

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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	910	30,94	30,72	130,20	931,63		82,38
Всего за Понедельник	1460	51,00	47,12	221,53	1525,52		

День 2 /неделя 2: Вторник

<i>Завтрак</i>							
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	30,94
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	13
Хлеб пшеничный йодированный	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
Итого за завтрак	620	23,56	28,11	88,55	701,46		74,94
<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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	28,42	29,31	120,98	906,05		82,38
Всего за Вторник	1520	51,98	57,42	209,53	1607,51		

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	45,94
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 йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
Итого за завтрак	550	24,36	18,19	96,87	628,80		74,94

Обед

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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	870	32,01	27,81	115,70	842,44		82,38
Всего за Среду	1420	56,37	46,00	212,57	1471,24		

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

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	34,94
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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	620	24,95	24,02	93,45	689,11		74,94

Обед

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	14,38
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 йодированный	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
Итого за Обед	900	31,36	26,21	118,51	835,48		82,38
Всего за Четверг	1520	56,31	50,23	211,96	1524,59		

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

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	30,94
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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	630	25,47	16,58	92,18	618,24		74,94
Итого за неделю в среднем завтрак	594,00	23,68	20,66	92,48	646,30		

Обед

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	14,38
Гречка (финтана) 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 йодированный	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
Итого за Обед	900	29,91	26,17	121,37	842,40		82,38
Всего за Пятницу	1530	55,38	42,75	213,55	1460,64		
Итого за неделю в среднем обед	896,00	30,53	28,04	121,35	871,60		

Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		22,84	19,71	89,02	625,26
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,25	0,21	0,23	0,23
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		31,16	28,52	121,64	879,04
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		34,63	31,00	31,76	32,32
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	22,99	20-25%	
		Обед	32,32	30-35%	

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.