

Согласовано:  
Директор



тверждено  
Директор ООО "Евро Трейд"  
/Мареськина О.В.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),  
в муниципальных общеобразовательных школ**

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

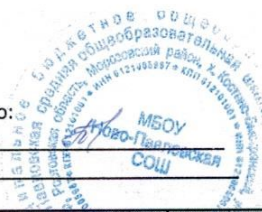
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор



Утверждено:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Евро Трейд"  
 Мареськина О.В.



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	15
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	22
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>18,83</b>	<b>21,11</b>	<b>76,78</b>	<b>574,97</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	15
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25,608</b>	<b>20,569</b>	<b>79,454</b>	<b>606,93</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	15
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,18	179,4	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>17,695</b>	<b>21,92</b>	<b>70,22</b>	<b>548,27</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
3/2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200	13,09	9,34	56,67	363,1	32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,23</b>	<b>19,9</b>	<b>104,3</b>	<b>687,64</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	15
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	179,4	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,2</b>	<b>22</b>	<b>82,74</b>	<b>618,37</b>	<b>70</b>

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Евро Трейд"  
Марескина О.В.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) * ИИИ			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	15
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские	100	14,33	4,5	6,8	124,7	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,63	5,76	43,79	249,52	12
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23,54</b>	<b>11,56</b>	<b>83,13</b>	<b>529,56</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>							
<i>завтрак</i>							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом	200	19,57	22,4	40	439,88	45
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,12</b>	<b>23,15</b>	<b>82,08</b>	<b>627,4</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	15
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,74	43,2	309,26	10
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>23,51</b>	<b>21,53</b>	<b>85,06</b>	<b>631,33</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	15
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,6	13,25	11,18	214,37	36
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	7,28	39,35	236,16	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,76</b>	<b>20,83</b>	<b>72,47</b>	<b>550,81</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>							
<i>завтрак</i>							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	250	7,5	4,91	54,12	291,25	30
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,6</b>	<b>15,45</b>	<b>99,05</b>	<b>603,49</b>	<b>70</b>
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>214,093</b>	<b>198,019</b>	<b>835,284</b>	<b>5978,77</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>21,4093</b>	<b>19,8019</b>	<b>83,5284</b>	<b>597,877</b>	