

«Приложение №3 к муниципальному контракту №4 от 18 декабря 2023г.»

Согласовано:
директор МКОУ СШ №31
_____ С.А.Соловьева

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 1						
Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	8,40	30,25	258,34
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	620	15,95	15,28	90,18	593,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62
	Итого	580	19,63	19,65	80,98	577,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____/Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,15	32,08	234,67
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	560,0	17,5	19,8	83,7	583,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____/Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя I/ день 4

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2
77-1/2022 54-3сс/2022н	котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	11,3	9,99	7,9	166,71
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	580	19,63	15,35	80,07	536,63
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя I/ день 5						
Завтрак						
182/2017м	сахаром	200	7,30	10,30	34,00	257,90
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	590,0	17,0	15,8	78,8	528,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2/ день 1						
Завтрак						
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67
77-2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	100/20	8,68	11,28	6,70	163,04
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 2

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2/ день 3						
Завтрак						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф.	100	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62
	Итого	565	22,22	18,77	77,66	568,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____/Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

по сбор.		вес блюда	Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 4

Завтрак

54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	610,0	16,1	17,4	74,0	516,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 директор МКОУ СШ №31
 _____ С.А.Соловьева

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____/Кортоножко Е.Ю.

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячее питание)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 2/ день 5							
Завтрак							
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5 815,00	182,69	173,70	807,83	5 559,65	
	Средний суточный рацион	581,5	18,27	17,37	80,78	555,97	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	------------	-------------------	-------------------	-----------------	------------------

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

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

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".