



Согласовано

директор *А.В. Смирнов*

А.В. Смирнов

13.08.2017

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОГРН 504433062705

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед) для Группы Продленного Дня за родительскую плату для муниципальных общеобразовательных школ

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

В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

И.М., Тутельян В.А.

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.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Обед							
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004Л	17
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	720	21,45	23,71	94,53	684,81		100

День 2/неделя 1: Вторник

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017м	17
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Плов из пштыцы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Чай с молоком и сахаром	200	1,53	1,35	15,90	83,87	54-4гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	720	26,06	26,82	102,87	759,49		100

День 3/неделя 1: Среда

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	292/2017м	50
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	3	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	693	20,68	17,78	67,03	535,31		100

День 4/неделя 1: Четверг

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004Л	17
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022Н	15
Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260/2017М	35
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	128/2017М	15
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017М	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	760	24,51	27,34	82,96	676,26		100

День 5/неделя 1: Пятница

Обед

Консервы закусовые (кукуруза сладкая)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017М	17
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022Н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	35
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017М	15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3ГН/2022Н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	780	23,80	22,88	111,15	740,60		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
Итого за неделю в среднем обед	734,60	23,30	23,71	91,71	679,29		100

День 1/неделя 2: Понедельник

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004Л	17
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022Н	15
Гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002Г	50
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017М	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	720	21,39	23,71	94,33	682,81		100

День 2 /неделя 2: Вторник

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,70	289/2017м	50
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	720	21,10	15,11	65,65	488,29		100

День 3 /неделя 2: Среда

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	17
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260/2017м	35
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	128/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	760	26,60	26,54	84,30	682,14		100

День 4/неделя 2: Четверг

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	35
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	26,45	22,72	112,43	761,90		100
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

День 5 /неделя 2: Пятница

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017М	17
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022Н	15
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017М	50
Чай с молоком и сахаром	200	1,53	1,35	15,90	83,87	54-4ГН/2022Н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	720	24,35	24,64	95,21	702,39		100
Итого за неделю в среднем обед	740,00	23,98	22,54	90,38	663,51		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
Среднее значение за обед		23,64	23,13	91,05	671,40		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		30,70	29,27	27,18	28,57		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00		
Распределение ЭЦ				Норма			
		Обед	28,57	30-35%			