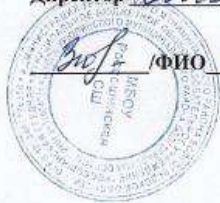


СОГЛАСОВАНО:

Директор *Брянской СМ*



ФИО *Золотина М.В.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



/ Кортоножко Е.Ю

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

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Капуста квашеная с растительным масл	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные"из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/54-3сс/2022н	37
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	580	20,00	23,14	69,77	567,46		87,36
Всего за Пятницу	580	20,00	23,14	69,77	567,46		

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Итого за завтрак	550	15,46	17,70	79,16	549,45		87,36
Всего за Понедельник	550	15,46	17,70	79,16	549,45		

День 2 /неделя 2: Вторник

<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом	100	6	1,47	8,27	92,8	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/ 54-3сс/2022н	37
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Итого за завтрак	620	23,96	18,21	79,01	576,14		87,36
Всего за Вторник	620	23,96	18,21	79,01	576,14		

День 3 /неделя 2: Среда

<i>Завтрак</i>							
Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
Итого за завтрак	610	21,85	20,60	68,36	545,22		87,36
Всего за Среду	610	21,85	20,60	68,36	545,22		

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Плов из птицы	250	19,42	18,07	39,00	396,37	291/2017м	52
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	590	23,97	19,24	74,77	575,62		87,36
Всего за Четверг	590	23,97	19,24	74,77	575,62		

День 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,30	6,47	37,62	241,90	182/2017м	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0	10,00	47,00	338/2017м	20
Итого за завтрак	550	14,57	17,22	86,67	578,30		87,36
Всего за Пятницу	550	14,57	17,22	86,67	578,30		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

<i>Среднее значение за завтрак</i>	<i>601</i>	19,79	18,56	77,83	562,08
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		21,98	20,17	20,32	20,66
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		20,66	20-25%	

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.