Согласовано:
директор МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ №234
_____Т.Г. Нечаева

Утверждено
Директор ООО "СОЮЗ ПРОДУКТ"
_____/Соломонова М.А.

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся обед с 1 по 11 класса ,
для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3/2.4.4282-26 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от врзраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 Приложение №9
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рец.**	
		Б	**Ж**	**У**			
День1 /неделя 1: Понедельник							Цена руб
Обед							
Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	25
Птица тушеная в сметанном соусе с морковью	90	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м/2022н	40
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,65	9,16	40,06	254	171/2017м	15
Напиток лимонный	200	0,198	0,02	24,2	93	699/2004л	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**790**	**32,49**	**18,73**	**132,68**	**809,99**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71/70/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	3,72	7,92	73,04	54-1с/2022н	25
Котлеты домашние с соусом	90/20	11,15	13,08	9,68	189,80	271/331/2017м	40
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**700**	**25,27**	**23,25**	**116,50**	**762,31**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
Обед							
Консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101/2017м	25
Рыба тушенная с овощами	90	13,7	7,4	6,3	147,1	229/2017м	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**790**	**26,83**	**15,52**	**115,21**	**712,27**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп овощной со сметаной	200	3,08	5,52	10,24	108,24	54-17с/2022н	25
Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259/2017м	55
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54-13хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**750**	**27,99**	**25,76**	**95,72**	**731,53**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017	20
Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,58	7,94	16,22	127,92	54-3с/2022н	25
Фрикадельки из кур	90	12,85	14,97	7,23	214,80	297/2017м	40
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**790**	**28,31**	**31,76**	**125,14**	**880,41**		**120**
Итого за неделю в среднем обед	**764,00**	**28,18**	**23,00**	**117,05**	**779,30**		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,7	52/2017 м	20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	17,84	133,6	54-25с/2022н	25
Плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	55
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**750**	**27,32**	**18,11**	**111,22**	**762,91**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
Обед							
Консервы закусочные (Зеленый горошек)отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,69	68,60	101/2017м	25
Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	6,95	12,80	152,75	229/2017м	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	699/2004л	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**800**	**22,78**	**14,97**	**130,71**	**748,42**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017	20
Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,58	7,94	16,22	127,92	54-3с/2022н	25
Печень тушенная в соусе	90	11,93	10,10	3,17	166,50	261/2017м	40
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,65	9,16	40,06	254	171/2017м	15
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54-13хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**790**	**28,81**	**31,42**	**129,30**	**896,51**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71/70/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2	54-1с/2022н	25
Котлеты домашние с соусом	90/20	11,15	13,08	9,68	189,80	271/331/2017м	40
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**700**	**25,51**	**24,57**	**116,82**	**776,47**		**120**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
День 5/неделя 2: Пятница		**Б**	**Ж**	**У**			
Обед							
Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп овощной со сметаной	200	3,08	5,52	10,24	108,24	54-17с/2022н	25
Котлеты рубленые из кур	90	12,60	11,60	13,40	208,40	295/2017м	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5	125/2017м	15
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	**790**	**25,35**	**24,23**	**105,34**	**753,63**		**120**
Итого за неделю в среднем обед	**766,00**	**25,95**	**22,66**	**118,68**	**787,59**		
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		**27,07**	**22,83**	**117,86**	**783,45**		
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**35,15**	**28,90**	**35,18**	**33,34**		
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	**33,34**	**30-35%**			

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки "

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

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