

МЕНЮ
на горячее питание обучающихся, получающих начальное общее образование
(1-4 кл)

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" 2022 г- 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 макронутриентов.

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

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7лет до11

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9	
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1
46,02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4
Итого за день			20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	90	19	9	15	217		1			24	142	20	2
30	Рис отварной	180	4	4	43	224					9	92	30	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			27	14	96	618		21			74	285	68	4
Итого за день			27	14	96	618		21			74	285	68	4

Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
304,03	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	16	8	19	212	8	6			40	185	31	2
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			28	15	99	643	8	24			151	329	63	3
Итого за день			28	15	99	643	8	24			151	329	63	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

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

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

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

Составил



Вальюн Филипп Юрьевич

Утвердил

