



Согласовано  
Директор

*Ирина Владимировна Соколов*



Утверждено  
Директор ООО "Евро Трейд"  
/Мареськина О.В.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет)  
в муниципальных общеобразовательных школах**

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. -
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20
- 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.

Согласовано:  
Директор



МБОУ "Трудиновская СОШ"  
Трудиновская СОШ



Утверждено:  
Директор ООО "Евро Трейд"  
Мареськина О.В.

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена в рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>							
<b>Завтрак</b>							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	15
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,3	22
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,45</b>	<b>19,98</b>	<b>54,46</b>	<b>541,5</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>							
<b>Завтрак</b>							
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,478</b>	<b>20,509</b>	<b>75,654</b>	<b>585,77</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>							
<b>завтрак</b>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,665</b>	<b>19,35</b>	<b>64,44</b>	<b>494,34</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>							
<b>завтрак</b>							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом	150	9,49	6,82	42,18	268,06	32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,63</b>	<b>17,38</b>	<b>89,81</b>	<b>592,6</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>							
<b>завтрак</b>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,14</b>	<b>20,77</b>	<b>77,15</b>	<b>581,27</b>	<b>70</b>



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г/100г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б				
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,9	4	6,1	112,2	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	12
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,86</b>	<b>10,06</b>	<b>74,46</b>	<b>471,54</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>							
<i>завтрак</i>							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом 140/20	160	15,66	17,92	32	351,52	45
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,21</b>	<b>18,67</b>	<b>74,08</b>	<b>539,04</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>21,4</b>	<b>19,7</b>	<b>77,53</b>	<b>576,86</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	36
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,37</b>	<b>18,26</b>	<b>63,3</b>	<b>494,75</b>	<b>70</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>							
<i>завтрак</i>							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	30
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233	6
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	3
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	16
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,1</b>	<b>14,47</b>	<b>88,26</b>	<b>545,24</b>	
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>192,303</b>	<b>179,149</b>	<b>739,144</b>	<b>5422,91</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>19,2303</b>	<b>17,9149</b>	<b>73,9144</b>	<b>542,291</b>	