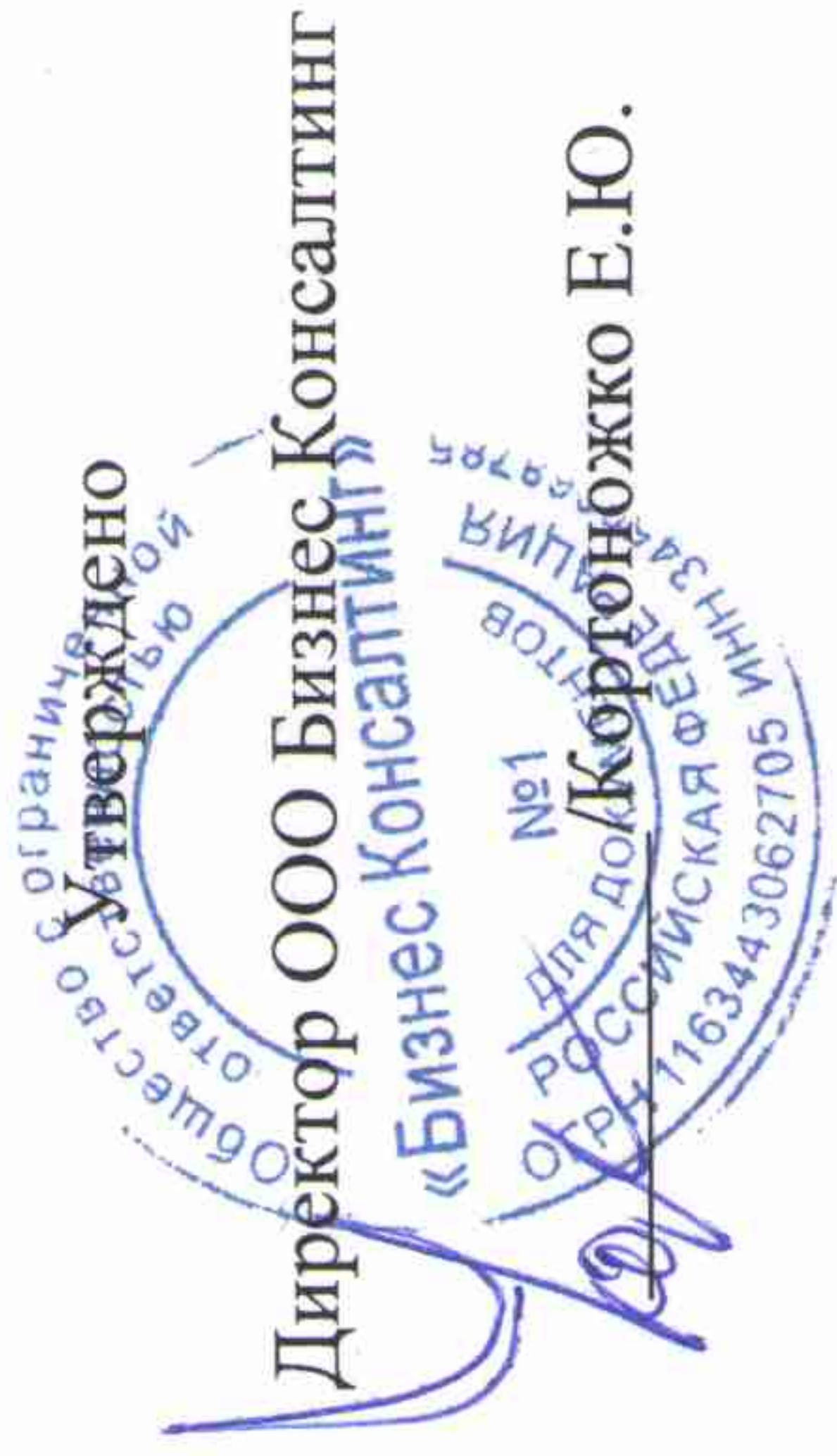




Согласовано: М.В. Кравцова  
директор

Е.Ю. Коргоножко



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Коргоножко

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки) для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), в 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 бюджета 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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека  
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.





Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
№1  
Куртоножко Е.Ю.

Согласовано:  
директор *Ирина Владимировна*  
*Кимчаева*



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
День 1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	250	8,88	14,57	50,24	369,32	182/2017м	35
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2ГН/2022Н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,50
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17,72</b>	<b>18,35</b>	<b>108,59</b>	<b>674,70</b>		<b>93,5</b>



Согласовано:  
 директор *Мещеряковская С.В.*  
*Мещеряковская С.В.*

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.  
 № 1

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017М	20
Гуляш из отварного мяса птицы	100	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017М	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017М	15
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4ГН/2022Н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24,97</b>	<b>24,18</b>	<b>82,98</b>	<b>649,27</b>		<b>93,5</b>





Согласовано:  
 директор *Ирина Александровна*



Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,71	4,70	14,53	111,67	101/2004л	20
Котлеты мясосоусные из П/Ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	ТТК 77-6 /2022	38
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171/2017м	17
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,42</b>	<b>21,94</b>	<b>95,17</b>	<b>679,71</b>		<b>93,5</b>



Согласовано:  
 директор *Директор*  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Свекла отварная с маслом растительным	100*	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,9	7	173,44	229/2017м	38
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,45</b>	<b>26,96</b>	<b>78,38</b>	<b>661,68</b>		<b>93,5</b>



Согласовано.  
 директор *Игорь Николаевич*  
 ООО «ИП «ИП»»

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоноежко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,38	131/2017м	24
Плов из птицы	230	16,72	17,78	39,33	384,57	291/2017м	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/ 2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,21</b>	<b>18,34</b>	<b>84,25</b>	<b>595,47</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>618</b>	<b>23,55</b>	<b>21,95</b>	<b>89,87</b>	<b>652,17</b>		





Согласовано:  
 директор *Ирина Николаевна Свечина*



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Кортоножко*

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,96	12,82	48,13	330,68	181/2017м	35
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>15,80</b>	<b>16,60</b>	<b>106,48</b>	<b>636,06</b>		<b>93,5</b>



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор *Ирина Владимировна Суворова*



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Жортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

**Завтрак**

Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017м	20
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	100	11,77	10,12	5,48	160,12	54-25м/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>23,42</b>	<b>21,41</b>	<b>83,19</b>	<b>619,02</b>		<b>93,5</b>





Согласовано: директор администрации г. Южного Уссурия  
 директор администрации г. Южного Уссурия  
 М.П. Милонаева



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	ТТК 77-4 /2022	40
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/ 2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,25</b>	<b>26,57</b>	<b>71,25</b>	<b>608,85</b>		<b>93,5</b>





Согласовано:  
 директор *Ирина Александровна*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

**Завтрак**

Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы	250	10,33	13,59	47,20	380,00	183/2017м	35
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3/2017м	18
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,29</b>	<b>20,88</b>	<b>93,90</b>	<b>675,12</b>		<b>93,5</b>





Согласовано:  
 директор Мен. образования  
И. С. Мисюлева



утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е. Ю. Антоношко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,38	131/2017м	24
Гречка по купечески	230	15,18	20,47	34,50	382,95	291/2017м	50
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,17</b>	<b>21,03</b>	<b>79,82</b>	<b>597,05</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>615,00</b>	<b>20,59</b>	<b>21,30</b>	<b>86,93</b>	<b>627,22</b>		



Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-97,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,07	21,63	88,40	639,69
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,52	23,51	23,08	23,52
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,52	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

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

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

