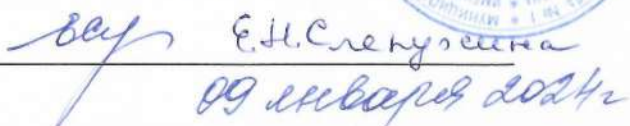


Согласовано:


директор МКОУ «Быковская СШ № 1»


Е.Н. Селенюкина
09 января 2024г



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»


/Кортоожко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед) 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 бюджетного 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 взраста (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.

Согласовано:

директор

МКОУ Быховская



Е.И. Селушкина

09 января 2022

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурцы)	100	0,58	0,08	0,158	10	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с/2022н	15
Птица тушеная в сметане с морковью	100	10,17	11,78	5,3	167,9	54-3м/2022н	30
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	11,003	47,06	316,8	171/2017м	12
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2017 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,50
Итого за _Обед	920	31	27	127	883		93,5

Согласовано:

директор

М. Коу Биковаева
В.В. - Е.И. Селюсеева
09 января 2022



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 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	33/2011 м	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	15
Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,51	8,91	9,74	198,00	77-3/2022-331/2017м	30
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	12
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,50
Итого за _Обед	940	31,376	28,09	130,2	924,62		93,5

Согласовано:

директор МКОУ "Быховская с/п/т"

В.С. Е.Н. Слещук
09 января 2022



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		
<i>Обед</i>							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	3,6	12,7	110,9	101/2017м	13
Котлета рыбная (минтай) из п,ф	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	25
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	171/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	940	30	27	134	907		93,5

Согласовано:

директор МКОУ "Бывковская с/пос. Школы СШ №1"

В.И. Е.Н. Слянушкина
09 января 2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	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		
Обед							
Икра морковная	100	2	7	10	113,3	75/2017м	15
Суп овощной со сметаной	250	2,02	6,31	10,42	106,16	54-17с/2022н	15
Плов с мясом кур	230	17,48	18,17	41,63	400,2	291/2017м	42
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	870	27,76	32,43	116,61	871,65		93,5

Согласовано:

директор

МКОУ «Быковская СШ №1»
Е.И. Слепковская
09 января 2022



Директор

ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Ю.Ю.



Утверждено

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,8	22	71/70/2017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	16,52	133,3	53-3с/2022н	15
Фрикадельки "Классические" с соусом сметанным с томатом 100/20	120	10,92	7,51	5,45	150,04	77-7/2022 331/2017м	25
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4,5
Итого за _Обед	940	27	21	129	831		93,5
Итого за неделю в среднем обед	922	29,56	27,20	127,35	883,53		



Согласовано:

директор МКОУ «Быковская СШ №1»
В.И. Е.И. Селезнева
09 января 2022

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Ю.И. Е.И. Селезнева
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	33/2011 м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	6,15	16,53	136,25	54-25с/2022н	15
Рагу с птицей	200	17,90	16,00	25,62	318,08	289/2017м	42
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	840	31	29	122	871		93,5

Согласовано:

директор МКОУ "Быковская СШ №1"

в/у А.Н. Селезнева
09 января 2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Обед</i>							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	15
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	54-28с/2022н	15
Котлета рыбная (минтай) из п.ф высокой степени готовности	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	23
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	171/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,5
Итого за _Обед	940	26	29	142	937		93,5

Согласовано:

директор МКОУ «Быковская СШ № 1»
Вед. Е.Н. Селезнева
09 января 2022



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 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,8	22	71/70/2017м	15
Рассольник домашний	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-4с/2022н	15
Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,51	8,91	9,74	198,00	77/3/2022-331/2017м	27
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	3,5
Итого за завтрак	940	30	22	121	829		93,5

Согласовано:

директор МКОУ "Бельковская СШ №10"
всч - Е.К. Сидуркина
09 января 2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кол /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	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	12-18 лет		
Обед							
Икра морковная	100	2	7	10	113,3	75/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	3,6	12,7	110,9	101/2017м	15
Котлета печеночная из п.ф.	100	12,5	8,5	3,3	139,7	77-4/2022	23
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,4	16,02	331/2017м	4
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	11,003	47,06	316,8	171/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2Гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	3,5
Итого за завтрак	940	35	32	129	949		93,5

Согласовано:

директор МКОУ Быковская СШ №1

Е.Н. Слепушкина
09 января 2024г



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рец.	рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Обед</i>							
Квашеная капуста с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	47/2017м	15
Суп овощной со сметаной	250	2,02	6,31	10,42	106,16	54-17с/2022н	15
Котлеты рубленые из птицы с соусом	120	13,55	16,06	16,26	263,25	ТТК 77-2/2022	
100/20						54-3сс/2022н	27
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,128	25,16	189	125/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	3,5
Итого за завтрак	940	27	36	132	967		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	742,00	25,03	23,95	105,76	746,16		

Норма завтрака по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за завтрак</i>		27,30	25,57	116,55	814,84
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		30,33	27,80	30,43	29,96
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Обед	29,96	30-35%	



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.