

Согласовано

директор


М.П. Белогорской СШ
2.01
09.2014г.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

- М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
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.

Согласовано
директор

М.А. Белогорская
02.09.2024г

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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		
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	171\2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за _Завтрак	630	21,66	19,94	95,41	648,14		98,75

Согласовано
директор

Рябенко Е.В. Седова
06.09.2024

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		
Завтрак							
каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к\2022н	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	13,90	12,32	101,26	574,58		98,75

директор М.К.Тихомиров
Стефанов
22.09.2014

Директор ООО _____

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
котлеты мясосокапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ТТК 77\6\2023	36
каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн\2022г	15
Итого за завтрак	630	28,12	24,36	91,61	691,65		98,75

Согласовано
директор



Велогорской СС
Серова
02.09.2024

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 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	54-3сс\2022н	37
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
Итого за завтрак	650	23,50	23,26	101,52	708,76		98,75

Согласовано
директор

С.С. Серова
СШ

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 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ТТК 77\1\2023	32
картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	125\2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	630	21,76	19,74	78,09	587,72		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	638	21,79	19,92	93,58	642,17		

Согласовано:  директор М.В. Кортоножко
02.09.2024

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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		
Завтрак							
каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	7,25	12,75	38,5	297,75	181\2017	48
бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41	1\2004	25,75
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	П.Т	10
Итого за завтрак	500	13,71	20,74	87,87	593,34		98,75

Согласовано:
 директор И.В. Седова
 Белогорская
 СИ 02.09.2024

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 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
овощи по сезону в нарезке(огурцы)	100	0,58	0,083	1,58	10	71\70\2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,5	22,25	46,88	453,77	458\2002г	52
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702\2010 м	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	590	19,62	22,77	78,80	599,25		98,75

Директор А.И. Козлов Театральный ЦСР

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Всего

[illegible]

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК 77\5\2023	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
Итого за завтрак	660	23,28	20,68	101,36	659,46		98,75

Согласовано:

директор

Медведева
02.09.2014

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 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	182\2017	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	14,60	20,17	109,88	682,95		98,75

Директор

Министр образования и науки
Российской Федерации

Директор ООО Бизнес Консалтинг

—/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано _____
 директор _____
 МКОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" с. Давыдовское
 Д.А.09.10.14

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		

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ТТК 77\1\2023	32
картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	125\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022м	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
Итого за завтрак	630	21,76	19,74	75,09	575,72		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	606,00	18,59	20,82	90,60	622,14		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,19	20,37	92,09	632,16
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		22,43	22,14	24,04	23,24
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	23,24	20-25%	
		Обед	#ССЫЛКА!	30-35%	

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

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения 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.