

Согласовано

директор

Тисовская С.И.



Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»

Утверждено

Кортоножко Е.Ю.

**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 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.

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

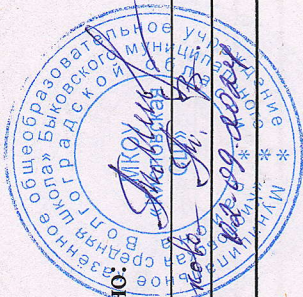
М.И.Иванова



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
№1
И.Ю.Кортоножко

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за _Завтрак | 660 | 17,72 | 18,35 | 108,59 | 674,70 | | 93,5 |



Согласовано:
директор



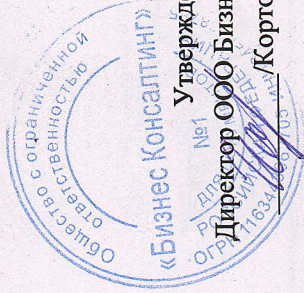
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

| 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 мяскапустные 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 |
| Итого за завтрак | 620 | 25,42 | 21,94 | 95,17 | 679,71 | | 93,5 |

Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко 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 маслом растительным | 100 | 1,47 | 6,00 | 8,30 | 92,80 | 52/2017м | 20 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 620 | 26,45 | 26,96 | 78,38 | 661,68 | | 93,5 |

Согласовано:

директор

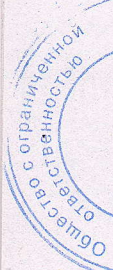
М.М. Мухоморова



«Бизнес Консалтинг»

Утверждено

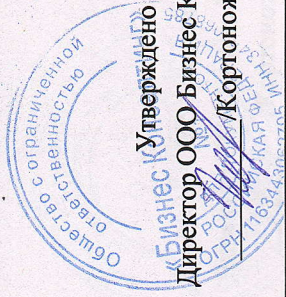
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Коротко
Короткожо Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая 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 | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 570 | 23,21 | 18,34 | 84,25 | 595,47 | | 93,5 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 618 | 23,55 | 21,95 | 89,87 | 652,17 | | |



Согласовано:
 директор
 М.М. Мухоморова

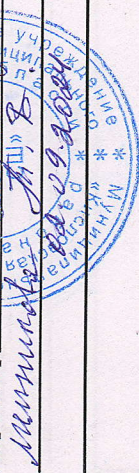


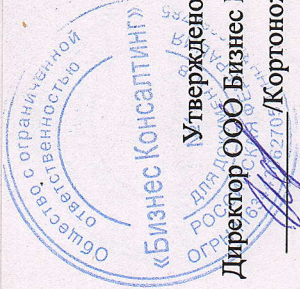
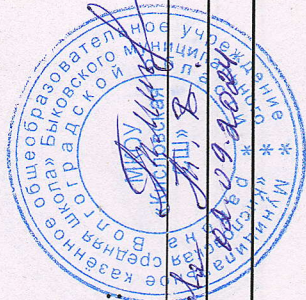
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|--------------|----------------------|----------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250 | 6,96 | 12,82 | 48,13 | 181/2017м | 35 |
| Блинчики (оладьи) с молоком стученным 50/20 | 70 | 5,08 | 2,98 | 18,85 | 399/2017м | 25 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 338/2017м | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 701/2010м | 3,50 |
| Итого за завтрак | 660 | 15,80 | 16,60 | 106,48 | | 93,5 |

Согласовано:

директор





Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------|---------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | | |
| День 3 /неделя 2: Среда | 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 | 52/2017м | 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 | 2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3,5 |
| Итого за завтрак | 625 | 21,25 | 26,57 | 71,25 | 608,85 | | 93,5 |



Согласовано:
директор

Handwritten signature

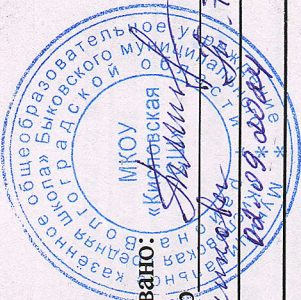


Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

| 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 | | |

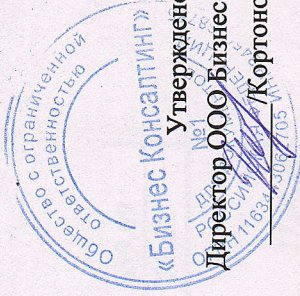
Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы | 250 | 10,33 | 13,59 | 47,20 | 380,00 | 54-16к/2022н | 35 |
| Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15/2017м | 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 |
| Итого за завтрак | 600 | 20,29 | 20,88 | 93,90 | 675,12 | | 93,5 |



Согласовано:
директор

М.М. Мухоморова



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 2: Пятница | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 570 | 22,17 | 21,03 | 79,82 | 597,05 | | 93,5 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 615,00 | 20,59 | 21,30 | 86,93 | 627,22 | | |
| 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% | |

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.