

Согласовано:

директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



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 школах**

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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

- М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Тутельян В.А.
"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

С.А. Давыдов



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	250	8,88	14,57	50,24	369,32	182/2017м	35
Блинчики (Олады) с молоком стуженным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	28
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	54-2м/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,05
Итого за _Завтрак	660	17,72	18,35	108,59	674,70		96,05

Согласовано:
 директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	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	18
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	3,05
Итого за завтрак	620	23,87	23,08	90,20	663,65		96,05

Согласовано:
директор

Е.Ю. Кортоножко



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День Углееля I: 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
Коглеты мясокрупные 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	20
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	3,05
Итого за завтрак	620	25,42	21,94	95,17	679,71		96,05

Согласовано:

директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День/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
Котлеты рыбные из П/Ф с соусом томатным 100/20	120	10,96	8,18	9,17	154,14	77-1/54-3сс/2022н	38
Каша ячневая с овощами	180	5,26	7,90	28,72	205,92	54-28к/2022н	18
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	3,05
Итого за завтрак	640	24,93	26,02	83,09	664,98		96,05

Согласовано:

директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Утверждено
/ / Коротюк Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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 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	28
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/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,05
Итого за завтрак	660	15,80	16,60	106,48	636,06		96,05

Согласовано:
директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено:



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	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
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	18
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,05
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	15
Итого за завтрак	620	23,42	21,41	83,19	619,02		96,05

Согласовано:

директор


09.07.2022
СДП



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг


/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Свежля 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
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,43	5,76	43,79	244,20	171/2017м	18
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	3,05
Итого за завтрак	625	22,05	25,21	88,86	669,73		96,05

Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День/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 пшениной 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	21
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	3,05
Итого за завтрак	600	20,29	20,88	93,90	675,12		96,05



Согласовано:
 Директор _____

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			
Завтрак							
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	53
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	4,05
Итого за завтрак	570	22,17	21,03	79,82	597,05		96,05
Итого за неделю в среднем завтрак	615,00	20,75	21,03	90,45	639,40		
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-97,75	544-680		

Среднее значение за завтрак	21,89	21,29	91,36	647,55
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20	24,32	23,14	23,85	23,81
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18лет по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ			Норма	
	Завтрак	23,81	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 макроу триентов.

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