

Согласовано:

Директор *И.И. Верещагина* *ИИ*



И.И. Верещагина

Директор ООО Бизнес Консалтинг



Жоргоножко 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: ДеЛи плюс, 2017. - 54с.

- М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
обитания"

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №2, 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 ООО Векна-Бизнес Консалтинг

В. В. Дуванов



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е. Ю. Кортоножко



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 /неделя 1: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 ступенным 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/2022м | 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 ИИИ Републическа инспекция на СМ

Иван Ризанов



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е. Ю. Корноложко



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая 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 |
| Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 12,58 | 66,62 | 54-4гв/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3,05 |
| Итого за завтрак | 620 | 24,97 | 24,18 | 82,98 | 649,27 | | 96,05 |

Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг

Александр Н.В.



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб/лн |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
| | | 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 мясосоковые из П/Ф | 100 | 9,30 | 6,10 | 5,90 | 116,00 | ТК 77-6 /2022 | 38 |
| Каша расщипчатая, 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 | 54-3тн/2022м | 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 ООО Бизнес Консалтинг

Владимир Н.Н.



«Бизнес Кон. Утверждено»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортонюк /Кортонюк Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | цена руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
| | | 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 | 40 |
| Каша ячневая с овощами | 180 | 5,26 | 7,90 | 28,72 | 205,92 | 54-28к/2022н | 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 | 620 | 24,16 | 24,28 | 70,52 | 595,76 | | 96,05 |

Согласовано:

Директор ООО Восточная консалтинг с/и

Владимир НН



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Утверждено
Короножко Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | 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 закусовые (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 | 53 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1км/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,05 |
| Итого за завтрак | 570 | 23,21 | 18,34 | 84,25 | 595,47 | | 96,05 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 618 | 23,88 | 22,11 | 90,38 | 656,69 | | |

Согласовано:

директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Александров И.И.



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № реп. | цена руб/ли |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День /неделя 2: Понедельник | | | | | | | |
| 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/2022н | 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 |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 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/2022н | 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 ООО «Коргоножо Е.Ю.»

Е.Ю. Коргоножо



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Утверждено

Коргоножо Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | 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 | 54-3гн/2022н | 15 |
| Итого за завтрак | 620 | 23,42 | 21,41 | 83,19 | 619,02 | | 96,05 |

Согласовано:

Директор *И.И.У. Артемовский* с/и

И.И.У. Артемовский ИИ



«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной ответственностью
№1 Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
И.И.У. Артемовский
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | 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 | | |

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 |
| 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 ООО "Верхнекамская индустриальная компания" ООО

Александр НН



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Александр НН /Кортоножко Е.Ю.

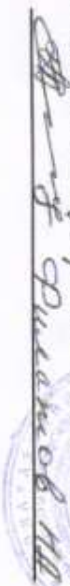
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 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 | 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 ООО Вегетарианская диета Сел



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | Цена руб/ли |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 /недели 2: Пятница | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Консервы закусовые (зеленый горошек) | 100 | 2,83 | 0,16 | 5,8 | 36,38 | 131/2017м | 24 |
| Гречка по купчески | 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 | | 22,31 | 21,57 | 90,42 | 648,04 |
| Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | 24,79 | 23,44 | 23,61 | 23,83 |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18лет по проекту СанПин 2020 | | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | | Завтрак | 23,83 | 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.