Согласовано:

директор МКОУ „Бриморская сош"

_____ Л.Л. Чижова

23.01.2025г

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

_____/Кортоножко 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 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. - 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 врзраста (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 "Бреднорская СОШ"
_____/ Л.С. Чернова
23.01.2025г

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____/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 тушенная 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	18
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	3,05
Итого за _Обед	**920**	**31**	**27**	**127**	**883**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Бухалеорская сош"
О.Ю. Чежеова
13.01.2025г

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		
Обед							
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	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	3,05
Итого за _Обед	**940**	**31,376**	**28,09**	**130,2**	**924,62**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ „Бреднеорская сош"
Л.Ю. Чежова
23.01.2025г

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		
Обед							
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
Котлеты рыбные из П/Ф с соусом томатным 100/20	120	10,96	8,18	9,17	154,14	77-1/54-3сс/2022н	29
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	18
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	3,05
Итого за _Обед	**940**	**30**	**23**	**135**	**873**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Дроженовская СОШ"
П.И. Чернова
13.01.2025г

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		
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	45
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	3,05
Итого за _Обед	**870**	**27,76**	**32,43**	**116,61**	**871,65**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Бухенеорская СОШ"
_____/ Н.М. Чежегова
23.01.2025г

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		
Обед							
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	18
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	4,05
Итого за _Обед	**940**	**27**	**21**	**129**	**831**		**96,05**
Итого за неделю в среднем обед	**922**	**29,56**	**26,40**	**127,45**	**876,70**		

Согласовано:
директор лицея „Дзержинская СОШ"
/ П.Н. Чеснокова
23.01.2025г

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 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	45
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	3,05
Итого за _Обед	**840**	**31**	**29**	**122**	**871**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Архангельская СОШ"
_____/ П.И. Чернова
23.01.2025г

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		
Обед							
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
Котлеты рыбные из П/Ф с соусом томатным 100/20	120	10,96	8,18	9,17	154,14	77-1/54-3сс/2022н	27
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	171/2017м	18
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	3,05
Итого за _Обед	**940**	**26**	**25**	**142**	**903**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Бухгедорская СОШ"
_____ Л.И. Чернова
23.01.2025г

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		
Обед							
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	18
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	3,05
Итого за завтрак	**940**	**30**	**22**	**121**	**829**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ „Дзержинская СОШ"
_____/ Л.И. Чекасова
23.01.2025г

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		
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. с соусом сметанным с томатом 100/20	120	12,8	9,49	4,7	155,75	77-4/2022 331/2017м	27
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	11,003	47,06	316,8	171/2017м	18
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	3,05
Итого за завтрак	**940**	**35**	**32**	**129**	**949**		**96,05**

Согласовано:
директор МКОУ "Архангорская сош"
_____/ Л.Н. Чернова
23.01.2025г

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____/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		
			Обед				
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 рубленные из птицы с соусом 100/20	120	13,55	16,06	16,26	263,25	2/2022 54-3сс/2022н	27
Каша ячневая с овощами	180	5,26	7,90	28,72	205,92	54-28к/2022н	18
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	3,05
Итого за завтрак	940	29	36	136	984		**96,05**
Итого за неделю в среднем завтрак	742,00	**25,35**	**24,10**	**106,47**	**749,55**		
Норма завтрака по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		
Среднее значение за завтрак		**27,46**	**25,25**	**116,96**	**813,13**		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		**30,51**	**27,44**	**30,54**	**29,89**		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		***90,00***	***92,00***	***383,00***	***2720,00***		
Распределение ЭЦ				**Норма**			
		Обед	**29,89**	**30-35%**			

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.
Сборник рецептур 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.