Согласовано:

директор МКОУ „Бужедорская СОШ"

О.И. Чекмарева

23.01.2025г

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 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.

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 „Бухенеевская сош"
_____ Л.И. Чейкеева
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 | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша молочная из овсяных 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 | 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** | **17,72** | **18,35** | **108,59** | **674,70** | | **96,05** |

Согласовано:
директор МКОУ „Брянцевская СОШ"
_____ П.П. 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 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 МКОУ "Дзержинская СОШ"
_____ Л.И. Чижова
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 | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 100 | 2,71 | 4,70 | 14,53 | 111,67 | 101/2004л | 20 |
| Котлеты мясокапустные 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 МКОУ „Прокопьевская СОШ"
_____/ Л.М. 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 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 |
| 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 МКОУ "Прикладорская СОШ"
_____/ П.И. Чекова
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 | | |
| ***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 | 53 |
| 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 | 4,05 |
| **Итого за завтрак** | **570** | **23,21** | **18,34** | **84,25** | **595,47** | | **96,05** |
| **Итого за неделю в среднем завтрак** | **622** | **23,03** | **21,55** | **92,26** | **655,70** | | |

Согласовано:
директор МКОУ „Бреневская сош"
_____/Л.И. Чижова
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 | | |
| ***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** |

Согласовано:
директор МКОУ „Брянцевская 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 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 МКОУ „Бухенеорская сош"
_____ П.И. Чекедова
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 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 МКОУ „Бухенгорская 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 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 пшеной 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 МКОУ „Бреженорская СОШ"
_____ /Л.И. Черкасова
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 2: 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 |
| 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 учереждения 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.