

Согласовано:

директор *Ирина Владимировна*

Ирина Владимировна



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед)
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 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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта 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 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 Мерушко Н.А.
Григорьев

Утверждено
директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		Цена руб
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 МБОУ "Средняя школа №10 г. Уфы" А.А. Мухоморова
г. Уфа 2022 г. 15.02.2022



«Бизнес Консалтинг»
 ООО
 Директор О.О. Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Итого за _Обед		940	31,376	28,09	130,2	924,62		цена рубли
Обед								
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.		
		Б	Ж	У				
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 М. В. Гусев Александрович Е. Ю.
д. 12.12.2022 г. Минск

«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
И. В. Коротко Е. Ю.
 /Коротко Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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 закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004г	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	3,6	12,7	110,9	101/2017м.	13
Котлета рыбная (минтай) из п.ф	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	25
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022г	4
Каша рисовая рассычатая 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/2022г	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	27	134	907		96,05

Согласовано:

директор

Иванов Иван Иванович

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
ОГРН 1163443002704
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Иванов Иван Иванович
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

директор

Михаил Владимирович
Средневековье 2.15



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

директор

Мед. ун-та им. Н.И. Пирогова
директор

«Бизнес Консалтинг»
ООО

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

Михаил Александрович

«Бизнес Консалт»
Общество с ограниченной
ответственностью
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 закусовые (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
Котлета рыбная (минтай) из п.ф высокой степени готовности	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	23
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022н	4
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	29	142	937		96,05

Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг

Евгений Е. Ю.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Евгений 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

М.И. Шумилов *Александрович* *с.и.*

Шумилов Александрович *12*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко /Кортоножко Е.Ю.

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр питания»	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.		100	12,5	8,5	3,3	139,7	77-4/2022 .	23
Соус сметанный с томатом		20	0,3	0,99	1,4	16,02	331/2017м	4
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 *И.Ю. Консалтинг*

Григорьев



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	120	13,55	16,06	16,26	263,25	2/2022	27
100/20						54-3св/2022н	
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	749,54
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	25,65	116,91	816,54
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		30,51	27,88	30,53	30,02
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	30,02	30-35%	

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