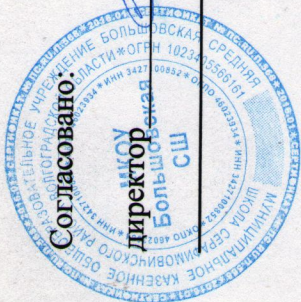




Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.Ю. Короткожко /Короткожко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для 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 обучения во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Лапшиной. - 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 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

Сольфеджо

CE

07.07.2015

утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

А. е. а. а. /Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Завтрак



Согласовано:

МКОУ

директор

СШ

01.09.2021

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Коротко

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рублей
		Б	Ж	У		
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Завтрак						
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м
котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	54-3сс/2022н
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	171/2017М
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	701/2010м
Итого за завтрак	620	22,89	20,16	103,29	686,70	54-1хн/2022н
						105,32



Согласовано:

директор

МКОУ

Большовская

СШ

01.01.2021

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
В.А. Кортонжоко В.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рублей
		Б	Ж	У		
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

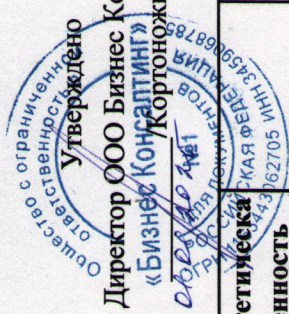
Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		105,32

Согласовано: 
 директор 
 01.01.2017


 БОЛЬШОВСКАЯ
 СШ

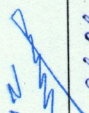
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг»
 Кортонов Е.Ю.


 БОЛЬШОВСКАЯ
 СШ

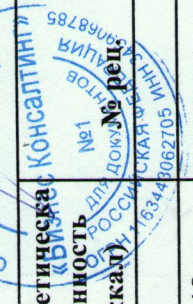
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	62
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	701/2010м	105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	622,00	21,08	21,53	92,63	650,25		

Согласовано: 
 директор 
 МКОУ
 Борзовская
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена руб
		Б	Ж	У		
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	11,30	16,02	47,65	364,58	182/2017м	40
печенье овсяное	40	4,40	6,40	11,20	120,00	П.Т	25
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	630	19,56	23,22	98,55	668,62		105,32

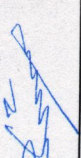
Согласовано: 
 директор МКОУ
 БОЛЬШОВСКАЯ
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 01.01.2021 Короткожко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№-рек.	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

овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,1	0,2	3,6	22	70/71/2017м	22
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	331/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	203/2017м	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	54-1хн/2022н	3,32
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76	701/2010м	105,32

Согласовано: 
 директор 
 МКОУ БОЛЬШОВСКАЯ СШ
 БОЛЬШОВСКАЯ СШ

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 В.П. 4016 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

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

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
плов из птицы	200	13,54	14,46	29,20	301,10	291/2017м	65
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	730	28,75	23,42	113,28	780,06		105,32

Согласовано: _____
 директор _____
 МКФУ
 Бильшовская
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 02.01.2021
 Коротконого Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

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							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	630	18,58	22,83	70,73	564,48		105,32

Согласовано: _____
 директор _____
 БОЛЬШОВСКАЯ
 СШ

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 В. В. Кортенжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
котлеты мясосокапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого завтрак	600	20,88	22,56	80,99	609,92		105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	638,00	21,65	22,62	89,20	645,13		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		21,37	21,85	90,92	647,69
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,74	23,75	23,74	23,81
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет 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 макронутриентов.

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