

Согласовано:

директор

Л.А.И.А.А.А.А.А.
Р.А.П.А.А.А.А.А.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»



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 бюджета 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.: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

Анна Прощина

Прощина Анна

01.01.2017



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: 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	9,44	12,17	35,87	290,67	181/2017М	35
блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017М	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022гн	17
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,32
Итого за _Завтрак	650	21,67	21,25	87,09	628,79		105,32

Согласовано:

директор

Анна Пронина
Пронина Анна
01.02.2022



Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг» 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							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022	42
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	54-3сс/2022Н	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	171/2017М	3,32
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	701/2010М	15
Итого за завтрак	620	22,89	20,16	103,29	686,70	54-1хн/2022Н	105,32

Согласовано:

директор

Анна Михайловна
Яковлева



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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

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	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 *Андрей Пронин*
Пронин А.А.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 Бизнес Консалтинг

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к/2022н	40
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79		65,32

Согласовано:

директор

[Handwritten signature]



Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
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							
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		

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 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

Директор ООО Бизнес Консалтинг



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 2 /неделя 2: Вторник	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
комлот 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 А.В.С. Прямникова
Прямникова А.В. 01/08/22



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 3 /неделя 2: Среда	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

Александр Пронин
А.А. Пронин

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>						
свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м
картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	630	18,58	22,83	70,73	564,48	105,32

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					
Распределение ЭЦ	90,00	92,00		383,00	2720,00
				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.