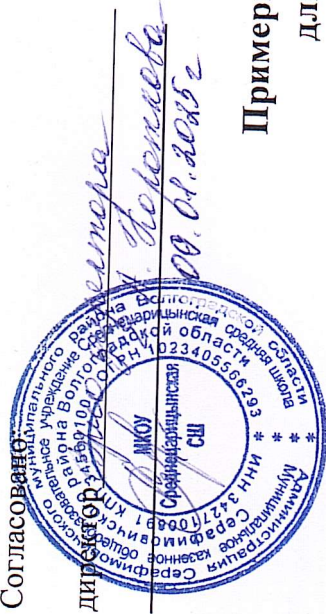
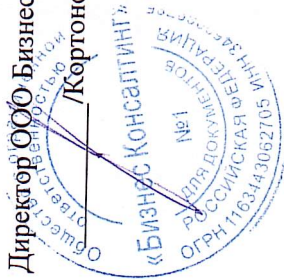


Согласовано



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко 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 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.

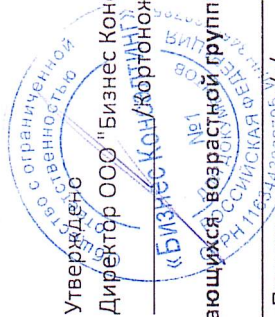
обитания".

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.



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся, возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубль
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал	12-18 лет	

2

Неделя 1/ день 1

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	25
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	750	25,35	24,39	94,87	700,49	105,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано: _____
 директор _____

Согласовано: _____
 директор _____



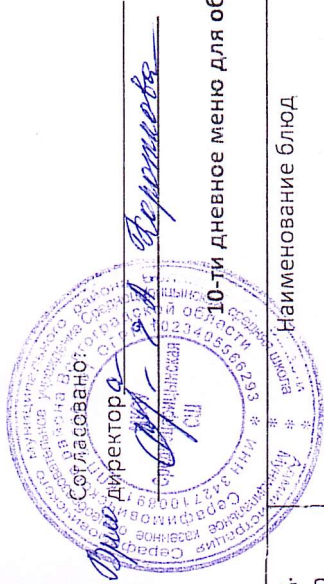
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.

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

✓



Утвержден
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубль
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2							

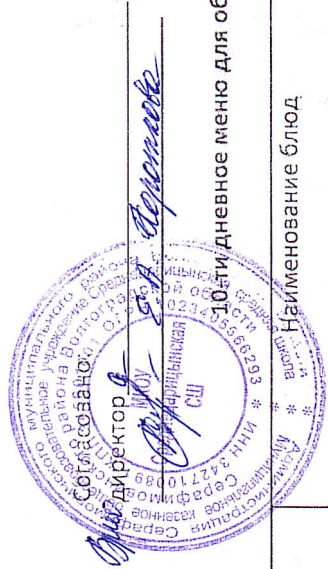
Неделя 1/ день 3

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22	25
77-2/2022/							
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	45
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
	Итого	620	20,95	16,93	81,20	562,19	105,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

[illegible]

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/100г		Энергет. ценность		цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	40
3/2017м	бублик с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
	Итого завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79	105,32
	Норма завтрак по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.А. Картоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб/ли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал	12-18 лет	

Неделя 1/ день 5

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	15
	Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	105,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

С.А. Короткошко Е.Ю.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

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

2 завтрак

макаронны отварные с сыром	180	13,07	9,47	31,9	265,18	389/2017м	17
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	380	15,38	10,82	47,80	346,18		30
Всего за Понедельник	1010	35	34	146	1015		135,32



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества г/100 г		Энергет. ценность ккал	цена руб/ли
			Б 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 7

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	22
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	45
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	600	17,71	18,55	77,86	550,76	105,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор

М.А. Бурмистова Е.А.

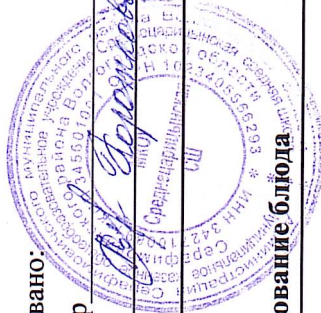
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

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

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


Директор Е.А.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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						
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017
котлеты мяскапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Итого завтрак	600	20,88	22,56	80,99	609,92	
Итого за неделю в среднем завтрак	638,00	21,65	22,62	89,20	645,13	105,32