

Согласовано:

директор _____



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 бюджета 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. - 54с.

Лапиной. - 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 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 _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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

КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ИЗ П/Ф	100	12,06	12,4	4,7	179	ТТК 77-3/2022Н	35
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017М	10
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017М	17
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010М	5,25
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2ГН/2022Н	15
Итого за завтрак	550	22,35	20,16	75,87	566,27		82,25

Согласовано:

директор _____

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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

лапшевник с творогом	200	17,00	20,00	36,17	382,00	208/2017м	38
молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т 77-8/2022	3
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-ЭГН/2022Н	16
Итого за завтрак	560	22,36	20,84	87,44	609,28		82,25

Согласовано:

директор _____



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
Завтрак							
тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	36
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	10
каша рассыпчатая пшениная	180	9,95	8,20	45,57	295,88	171/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гч/2022н	16
Итого за завтрак	550	22,38	22,38	83,88	618,17		82,25
Итого за неделю в среднем завтрак	554	21,19	19,55	85,33	591,69		

тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	36
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	10
каша рассыпчатая пшениная	180	9,95	8,20	45,57	295,88	171/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гч/2022н	16
Итого за завтрак	550	22,38	22,38	83,88	618,17		82,25
Итого за неделю в среднем завтрак	554	21,19	19,55	85,33	591,69		

Согласовано:

Директор _____

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							
Завтрак							
каша рисовая молочная жидкая с сахаром	250	7,96	9,57	52,12	326,52	182/2017М	42
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017М	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гн/2022н	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010М	5,25
Итого за завтрак	590	15,32	13,27	92,75	564,78		82,25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							
Завтрак							
каша рисовая молочная жидкая с сахаром	250	7,96	9,57	52,12	326,52	182/2017М	42
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017М	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гн/2022н	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010М	5,25
Итого за завтрак	590	15,32	13,27	92,75	564,78		82,25

Согласовано:

Директор _____

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
Утверждено
№1
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							
Завтрак							
готов.	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТТК 77-6	34
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	10
каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	550	22,02	18,62	80,71	570,01		82,25

готов.	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТТК 77-6	34
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	10
каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	550	22,02	18,62	80,71	570,01		82,25

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Короножко Е.Ю.



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

Плов из птицы	250	18,17	13,08	39,37	347,88	291/2017м	45
икра морковная	100	2,00	7,00	10,00	113,30	75/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	16
Итого за завтрак	600	24,42	20,58	84,12	610,65		82,25

Согласовано:

директор _____

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
готов.	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТТК 77-2	32
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	10
горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	5,25
Итого за завтрак	550	26,30	15,85	88,50	593,37		82,25
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	22,58	18,02	85,32	587,40		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		21,89	18,78	85,32	589,54
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,32	20,42	22,28	21,67
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		21,67	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 макроутириентов.

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