

Согласовано: _____
И.о. директор М.Ю. Ч. Садовская С.И.
И.А. Воробейкина
09.01.2024

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонов Е.Ю.
1183443062710

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки) 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.Г. И.М. Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека 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 М.Ю. Садовская С.И.
 директор М.Ю. Коострыкина Н.А.

М.О



Директор ООО «Беларуский консалтинг»
А.С. Кортонович Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 2/неделя 1: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017м	20
Гуляш из отварного мяса птицы	100	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022гн	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Итого за завтрак	620	24,97	24,18	82,98	649,27		93,5



Согласовано: СУ
 директор Ирина Александровна Сидорова С.И.
Ирина Александровна Сидорова Н.А.



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Ирина Александровна Сидорова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,71	4,70	14,53	111,67	101/2004Л	20
Котлеты мясокапустные из П/Ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	ТТК 77-6 /2022	38
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171/2017М	17
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	3,5
Итого за завтрак	620	25,42	21,94	95,17	679,71		93,5

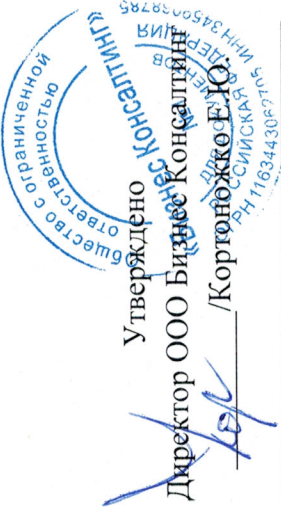
Согласовано: *М.Ю. Чароветская*
 М.о директор *М.Ю. Чароветская Н.А.*
05.01.2024

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,9	7	173,44	229/2017м	38
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Итого за завтрак	620	26,45	26,96	78,38	661,68		93,5



Согласовано: М.А. Садовская С.И.
 директор М.А. Садовская Н.А.
 09.01.2024г.



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
А.А. Коргоножко 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							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,38	131/2017м	24
Плов из птицы	230	16,72	17,78	39,33	384,57	291/2017м	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/ 2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
Итого за завтрак	570	23,21	18,34	84,25	595,47		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	618	23,55	21,95	89,87	652,17		



Согласовано:
 директор М. Ю. Садовская С. М.
1. Косяридина Н. А.
 02.10.2024



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Доргоножко Е. Ю.
 02.10.2024

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		
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,96	12,82	48,13	330,68	181/2017м	35
Блинчики (оладьи) с молоком стуженным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022гн	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,50
Итого за завтрак	660	15,80	16,60	106,48	636,06		93,5

Согласовано: М.Ю. Саровская Н.А.
 директор Саровская Н.А.
09/01/2024

Утверждено
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Кортоножко В.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		

Завтрак

Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017м	20
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	100	11,77	10,12	5,48	160,12	54-25м/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	23,42	21,41	83,19	619,02		93,5



Согласовано: М.О. Садовская С.И.
 директор М.И. Кошаркина Н.А.
09.01.2024



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 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	ТТК 77-4 /2022	40
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/ 2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Итого за завтрак	625	21,25	26,57	71,25	608,85		93,5



Согласовано: М.О. Садовская С.И.
 директор М.О.У. Садовская Н.А.
09.01.2024



Утверждено
 Директор ООО Бизнес-консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

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							
Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы	250	10,33	13,59	47,20	380,00	183/2017М	35
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3/2017М	18
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	20
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017М	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	3,5
Итого за завтрак	600	20,29	20,88	93,90	675,12		93,5

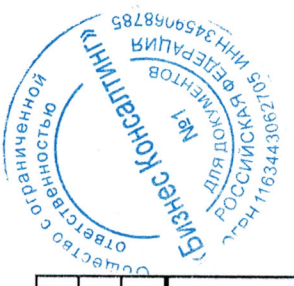


М.о. М.К.О.У. Садовская С.И.
 Согласовано: М.К.О.У. Садовская С.И.
 директор И.Костриженко Н.А.
09.01.2024



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.О.
 09.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Завтрак							
Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,38	131/2017м	24
Гречка по купчески	230	15,18	20,47	34,50	382,95	291/2017м	50
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
Итого за завтрак	570	22,17	21,03	79,82	597,05		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	615,00	20,59	21,30	86,93	627,22		



Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-97,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		22,07	21,63	88,40	639,69
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		24,52	23,51	23,08	23,52
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,52	20-25%	

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.

