

Согласовано
директор



С 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**

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 взраста (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; изделимя из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано
директор



Сверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	28
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	14
Итого за Завтрак	600	19,69	18,48	89,63	606,01		87,36
Всего за Понедельник	600	19,69	18,48	89,63	606,01		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 2/неделя 1: Вторник

Завтрак

Консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,71	4,7	14,43	111,66	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	ТТК 77-3/2022 54-3сс/2022н	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
Итого за завтрак	630	24,42	24,18	86,67	663,10		87,36
Всего за Вторник	630	24,42	24,18	86,67	663,10		



Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножка Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	48
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,36
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	16
Итого за завтрак	550	18,72	19,17	87,83	598,33		87,36
Всего за Среду	550	18,72	19,17	87,83	598,33		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н	34
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54- 45гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	21,98	11,64	80,94	523,08		87,36
Всего за Четверг	640	21,98	11,64	80,94	523,08		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н	37
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	580	20,00	23,14	69,77	567,46		87,36
Всего за Пятницу	580	20,00	23,14	69,77	567,46		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23Гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Итого за завтрак	550	15,46	17,70	79,16	549,45		87,36
Всего за Понедельник	550	15,46	17,70	79,16	549,45		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 2 /неделя 2: Вторник

<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом	100	6	1,47	8,27	92,8	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/ 54-3сс/2022н	37
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54- 45гн/2022н	12
Итого за завтрак	620	23,96	18,21	79,01	576,14		87,36
Всего за Вторник	620	23,96	18,21	79,01	576,14		



Согласовано
директор



Сверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2Гн/2022н	10
Итого за завтрак	610	21,85	20,60	68,36	545,22		87,36
Всего за Среду	610	21,85	20,60	68,36	545,22		



Согласовано
директор



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 4/неделя 2: Четверг

Завтрак

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Плов из птицы	250	19,42	18,07	39,00	396,37	291/2017м	52
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	590	23,97	19,24	74,77	575,62		87,36
Всего за Четверг	590	23,97	19,24	74,77	575,62		



Согласовано
директор



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 5 /неделя 2: Пятница

Завтрак

Суп на курином бульоне с клецками	250	8,57	5,47	19,35	169,40	54-6с/2022н	50
Хлеб пшеничный	50	1,25	1,25	26,90	143,00	701/2010м	3,36
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
Пряник	50	4,00	9,55	47,40	176,70	п.т	18
Итого за завтрак	550	17,89	18,77	111,21	598,10		87,36
Всего за Пятницу	550	17,89	18,77	111,21	598,10		



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>	<i>550</i>	<i>18-22,5</i>	<i>18-23</i>	<i>76,6-95,75</i>	<i>544-680</i>
<i>Среднее значение за завтрак</i>	<i>592</i>	<i>20,79</i>	<i>19,11</i>	<i>82,74</i>	<i>580,25</i>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<i>23,10</i>	<i>20,78</i>	<i>21,60</i>	<i>21,33</i>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<i>90,00</i>	<i>92,00</i>	<i>383,00</i>	<i>2720,00</i>
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	21,33	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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