

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) с особенностями питания  
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 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.

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.

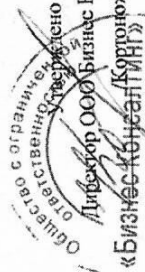
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
 директор

Утверждено  
 директор

Бизнес-Консалтинг  
 Энергетическая компания

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)		Цена руб
		Б	Ж	
<b>Завтрак</b>				
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	250	6,34	7,66	275,76
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	180,27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	70,50
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	58,5
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	68,97
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>19,11</b>	<b>19,87</b>	<b>654,00</b>
<b>Обед</b>				
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	10
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	95,33
Биточки мясные	100	11,92	16,83	242,56
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	280,44
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	85,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	93,52
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	68,97
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29,48</b>	<b>30,31</b>	<b>876,42</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1590,00</b>	<b>48,59</b>	<b>50,18</b>	<b>1530,42</b>



Согласовано:  
директор

ООО «Бизнес Консалтинг»  
Корголожко Е.Ю.

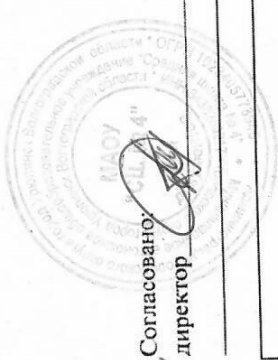
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли		
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
100/30	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Картофель отварной с маслом	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Печенье галетное	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
Чай с лимоном без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	665	23,19	15,04	70,91	516,79		104
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
изделиями (вермишелью)	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	32
Печень тушенная в соусе	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	900	32,72	30,05	127,99	913,08		
<b>Итого за Обед</b>	1565	55,91	45,09	198,90	1429,87		104,83
<b>Всего за Вторник</b>							

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2п/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,05</b>	<b>17,55</b>	<b>74,29</b>	<b>535,41</b>		<b>104</b>
<b>Обед</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	47
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>33,21</b>	<b>24,06</b>	<b>106,78</b>	<b>776,11</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1490,00</b>	<b>52,26</b>	<b>41,61</b>	<b>181,07</b>	<b>1311,52</b>		



Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_

Составлено в отделе  
 Ответственный: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м
Котлеты мясокartoфельные по -	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л
Хлыновски с соусом 100/30	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-3сс/2022н
Каша рассыпчатая, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	171/2017м
Фрукты по сезону	200	0,2	0	3,38	14,32	338/2017м
Чай без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	54-2гн/2022н
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	790	28,80	22,23	100,32	755,80	702/2010м
<b>Итого за завтрак</b>						<b>104</b>
<b>Обед</b>						
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07	288/2017м
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	900	41,95	28,96	99,02	864,16	
<b>Всего за Четверг</b>	1690,00	70,75	51,19	199,34	1619,96	<b>104,83</b>



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
 Ответственный за качество  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 директор Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б	Ж	У	
12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
<b>Завтрак</b>					
День 5/неделя 1: Пятница	100	0,8	0,1	1,7	10
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	13,35	13,10	3,63	185,85
Гуляш из отварного мяса	180	6,48	5,88	39,35	236,16
Макаронные изделия отварные с маслом	25	2,37	2,50	17,12	98,25
Печенье галетное	200	0,00	0,00	19,40	77,60
Напиток витаминизированный "Витоша"	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	635	24,68	21,91	96,02	676,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>22,97</b>	<b>19,32</b>	<b>87,24</b>	<b>627,77</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,65</b>	<b>24,49</b>	<b>100,58</b>	<b>743,41</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1455</b>	<b>54,33</b>	<b>46,40</b>	<b>196,60</b>	<b>1420,24</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>878,00</b>	<b>33,40</b>	<b>27,57</b>	<b>111,21</b>	<b>834,64</b>





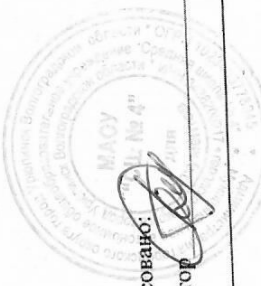
Согласовано:  
директор

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100 г реп.	цена рубли
		Б	Ж	У		
<b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	250	7,13	7,30	48,32	262,80	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	4,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,50</b>	<b>19,51</b>	<b>76,35</b>	<b>656,85</b>	<b>104,83</b>
<i>Обед</i>						
Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,13</b>	<b>27,59</b>	<b>108,22</b>	<b>812,29</b>	<b>104,83</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1500</b>	<b>48,63</b>	<b>47,10</b>	<b>184,57</b>	<b>1469,14</b>	







Утверждено  
 Отдел закупок  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Коржонжко Е.Ю.

Согласовано:  
 директор

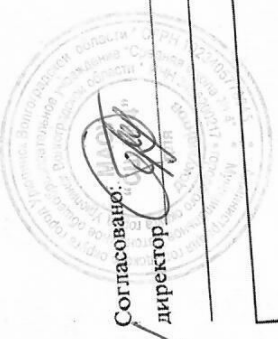
Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б	Ж	У	
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Завтрак**

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022гн	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,38
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>23,46</b>	<b>22,91</b>	<b>73,97</b>	<b>603,43</b>		<b>104,38</b>

**Обед**

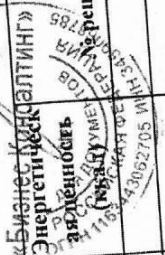
Консервы закусовые (кукуруза)	100	2,00	0,37	10,16	52,16	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022гн	15
Мясо тушеное	100	13,97	17,08	6,17	234,42	256/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Нашток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022гн	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>34,29</b>	<b>31,49</b>	<b>111,59</b>	<b>872,10</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1535</b>	<b>57,75</b>	<b>54,40</b>	<b>185,56</b>	<b>1475,53</b>		



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Олег Александрович Корюножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			цена рубли		
		Завтрак					
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 4/неделя 2: Четверг</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Каша рассыпчатая, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022гн	12
Чай каркаде без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	760	24,07	24,55	96,65	707,06		104,83
<b>Итого за завтрак</b>							
		1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022гн	15
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	32
Гуляш из отварного мяса	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022гн	15
Горошница	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т.	15
Напиток витаминизированный "Витгоша"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	900	36,40	25,62	124,34	873,76		104,83
<b>Итого за Обед</b>	<b>1660</b>	<b>60,47</b>	<b>50,17</b>	<b>220,99</b>	<b>1580,82</b>		
<b>Всего за Четверг</b>							





Согласовано:  
директор

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Олег Владимирович Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б	Ж	У	
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак					
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	70/2017м
100	0,8	0,1	1,7	10	20
110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м
180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м
200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т
25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т
30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
645	25,36	19,01	104,00	685,34	
662,00	22,27	20,51	84,82	635,78	

Обед					
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	101/2004л
100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л
250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н
100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м
180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м
200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017
40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
900	29,91	26,17	114,37	813,40	
1545	55,27	45,18	218,37	1498,74	
896,00	32,07	26,31	110,22	818,07	

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		22,62	19,91	86,03	631,77
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		25,13	21,64	22,46	23,23
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		32,74	26,94	110,72	826,35
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		36,37	29,29	28,91	30,38
<i>Среднее значение за день</i>		55,35	46,86	196,74	1458,13
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		61,50	50,93	51,37	53,61
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
		Завтрак		23,23	20-25%
		Обед		30,38	30-35%

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.