

Согласовано:

директор



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

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

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
«Обитания».

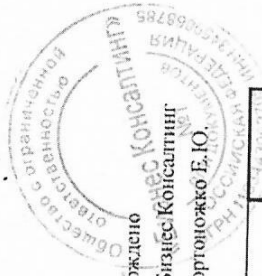
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/з.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./з.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 _____



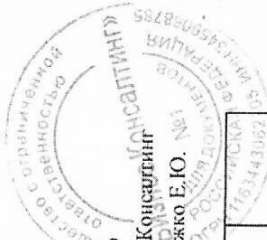
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____ /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	250	6,34	7,66	41,5	275,76	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-23гн/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за _Завтрак	690	19,11	19,87	94,65	654,00		108,73
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28г/2022г	18
Биточки мясные	100	11,92	16,83	10,84	242,56	268/2017м	36
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	29,48	30,31	121,70	876,42		108,73
Всего за Понедельник	1590,00	48,59	50,18	216,35	1530,42		

Согласовано:
директор

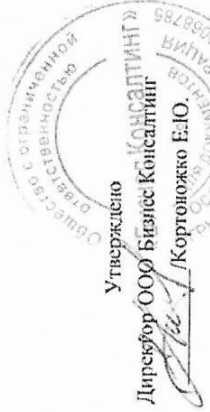


Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргопоякко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		12-18 лет	Ж	У			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	665	23,19	15,04	70,91	516,79		108,73
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	32,72	30,05	127,99	913,08		108,73
Всего за Вторник	1565	55,91	45,09	198,90	1429,87		108,73

Согласовано:
директор



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творогом и молоком густым 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54- 45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	620	19,05	17,55	74,29	535,41		108,73
Обед							
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	54-25г/2022н	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	48
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	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	870	33,21	24,06	106,78	776,11		108,73
Всего за Среду	1490,00	52,26	41,61	181,07	1311,52		

Согласовано:
директор



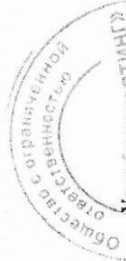
«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017М	20
Котлеты мясокнотфельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004Л 54-3сс/2022Н	32
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017М	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017М	25
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022Н	13
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3,73
Итого за завтрак	790	28,80	22,23	100,32	755,80		108,73
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017М	20
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022Н	18
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07	288/2017М	33
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022Н	15
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022Н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	900	41,95	28,96	99,02	864,16		108,73
Всего за Четверг	1690,00	70,75	51,19	199,34	1619,96		108,73

Согласовано:
директор



Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортовожко Е.Ю.

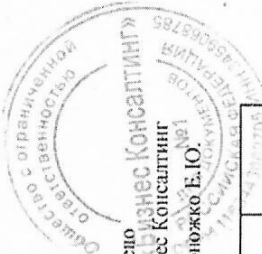


Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
	12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			
Завтрак								
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017М	20	
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017М	42	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017М	15	
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10	
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	18	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3,73	
Итого за завтрак	635	24,68	21,91	96,02	676,83		108,73	
Итого за неделю в среднем завтрак	680	22,97	19,32	87,24	627,77			
Обед								
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017М	20	
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	18	
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	48	
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4,73	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3	
Итого за Обед	820	29,65	24,49	100,58	743,41		108,73	
Всего за Пятницу	1455	54,33	46,40	196,60	1420,24			
Итого за неделю в среднем обед	878,00	33,40	27,57	111,21	834,64			

Согласовано:
директор



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

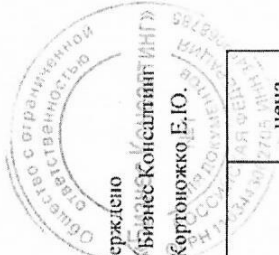


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	250	7,13	7,30	48,32	262,80	54-16к/2022г	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017г	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017г	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	4,73
Итого за завтрак	590	18,50	19,51	76,35	656,85		108,73
Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017г	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022г	18
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017г	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	910	30,13	27,59	108,22	812,29		108,73
Всего за Понедельник	1500	48,63	47,10	184,57	1469,14		

Согласовано:
директор _____



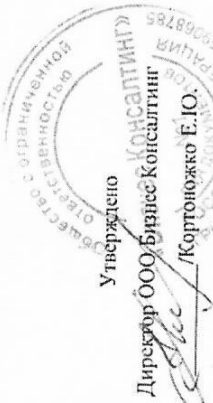
Утверждено
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг ИНТ»
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	43
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022г	12
Итого за завтрак	680	19,95	16,55	73,13	526,23		108,73
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	48
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	870	29,61	20,69	92,56	718,81		108,73
Всего за Вторник	1550	49,56	37,24	165,69	1245,04		

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко 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 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет				12-18 лет		

Завтрак

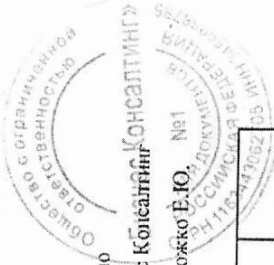
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017М	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017М	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017М	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3,73
Итого за завтрак	635	23,46	22,91	73,97	603,43		108,73

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/2022н	18
Мясо тушеное	100	13,97	17,08	6,17	234,42	256/2017М	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017М	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	900	34,29	31,49	111,59	872,10		108,73
Всего за Среду	1535	57,75	54,40	185,56	1475,53		

Согласовано:

директор



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг «ОНСАЛТИНГ»
 /Кортоложко Е.Ю., №1

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	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

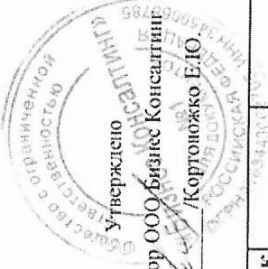
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	760	24,07	24,55	96,65	707,06		108,73

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	33
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	36,40	25,62	124,34	873,76		108,73
Всего за Четверг	1660	60,47	50,17	220,99	1580,82		

Согласовано:

директор



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко 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			

Завтрак

Овощи по сезону нарезка (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017М	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15М/2022Н 331/2017М	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017М	16
Напиток витаминизированный "Виташа"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	П.Т	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3,73
Итого за завтрак	645	25,36	19,01	104,00	685,34		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	662,00	22,27	20,51	84,82	635,78		

Обед

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	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017М	30
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017М	18
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	3
Итого за Обед	900	29,91	26,17	114,37	813,40		108,73
Всего за Пятицу	1545	55,27	45,18	218,37	1498,74		
Итого за неделю в среднем обед	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
Среднее значение за завтрак		22,62	19,91	86,03	631,77
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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
Среднее значение за обед		32,74	26,94	110,72	826,35
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,37	29,29	28,91	30,38
Среднее значение за день		55,35	46,86	196,74	1458,13
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		61,50	50,93	51,37	53,61
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ			Норма		
		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.

