

Согласовано:



директор *А.А. Мухоморова С.В.*
13.01.2022

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)

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 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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, 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.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

Согласовано: _____
директор _____

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У	№ рец.		
День1 /неделя 1: 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	9,44	12,17	40,62	309,24	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	650	21,37	21,19	101,78	685,48		104,2

Согласовано:

директор ООО «Аммиачные см»
Иванов С.В.

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 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	580	22,54	20,07	98,97	669,30		104,2

Согласовано:

директор

С.В.

13.01.25

СШ

Палшинская

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

СШ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю

13.01.25

Бизнес Консалтинг

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

Наименование блюда

Вес

блюда

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

Завтрак

овощи в нарезке по сезону

(огурец)

биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом

макароны отварные с маслом

чай с сахаром и лимоном

хлеб пшеничный

Итого за завтрак

100

120

150

200

50

620

1,12

10,18

5,40

0,13

3,95

20,78

0,2

11,33

4,90

0,02

0,5

16,95

3,6

7,07

32,80

15,2

24,15

82,82

22

147,85

196,80

62

116,90

545,55

70/71/2017м

77-2/2022/

332/2017м

203/2017м

54-3гн/2022н

701/2010м

22

44

20

15

3,2

104,2

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Л.В. Сидорова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	17,28	20,42	94,44	598,84		104,2



Согласовано:

директор *М.М. Мамыров*
М.М. Мамыров С.Б.1
13.01.2015

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

13.01.2015

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

свекла отварная с растительным	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	550	19,34	19,14	71,30	538,07		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,26	19,55	89,86	607,45		

Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рублей
		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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	635	19,95	22,54	93,24	646,29		104,2

Согласовано: Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Утверждено: Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 15.04.25

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

овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	21
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022- 331/2017м	44
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	17,87	18,64	90,09	602,36		104,2

Согласовано:



директор *Лашиничев С.В.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб.
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	550	18,08	18,42	78,55	551,9		104,2

Согласовано:



директор *Министерства сельского хозяйства РБ*

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена руббли
		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 пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022гн	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	670	19,88	19,41	111,51	702,39		104,2

Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

13.01.2023

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена руббли
		Б	Ж	У		
День 5 /неделя 2: 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	5,83	36,83	131/2017м 20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022 39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м 20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м 5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н 20
Итого за завтрак	605	23,76	18,61	90,43	625,13	104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	612,00	19,91	19,52	92,76	625,61	

Норма завтрака по СанПиН 20%-	550	18-22,5	18-23		
Среднее значение за завтрак		23,38	20,58	76,6-95,75	544-680
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20				94,99	668,39
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		25,98	22,37	24,80	24,57
Распределение ЭЦ		90,00	92,00	383,00	2720,00
		Завтрак	24,57	Норма 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 макроэлементов.

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