

Согласовано:

директор МБОУ "Гимназия № 4"  
М. Прошина ИТ



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур 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 рецептур 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

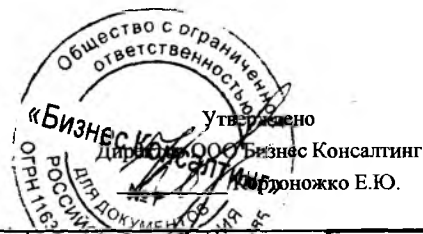
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано:

директор

*С.В. Воронин*

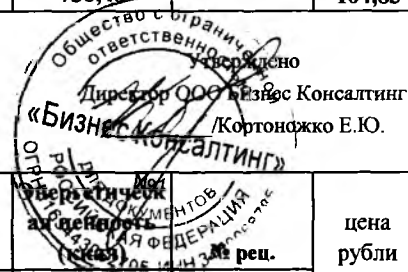


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	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	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,83
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21,38</b>	<b>20,04</b>	<b>116,98</b>	<b>738,48</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор

*С.В. Воронин*

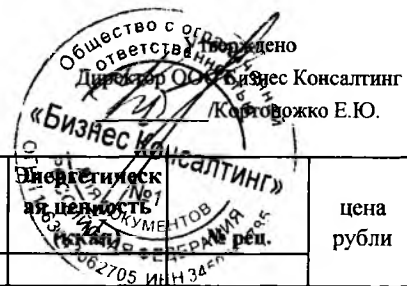


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет							
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 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 топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.г	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>23,22</b>	<b>17,71</b>	<b>80,96</b>	<b>584,41</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор

*В.А. Воронин*

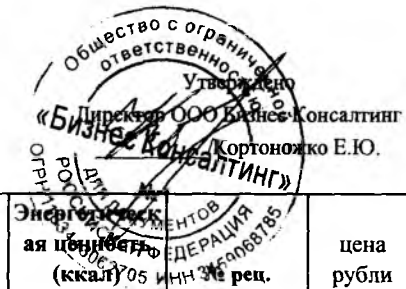


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли		
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,53</b>	<b>17,62</b>	<b>85,79</b>	<b>587,96</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор

*Ю.А. Прошина и др.*

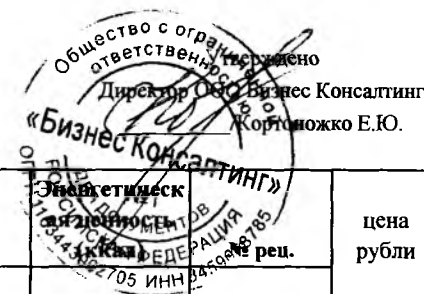


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Инв. №	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л 54-Зсс/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	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>29,22</b>	<b>22,20</b>	<b>106,99</b>	<b>784,97</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор

*А.А. Прохорова*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				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		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону 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	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
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	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,99</b>	<b>23,18</b>	<b>101,10</b>	<b>721,39</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>690</b>	<b>23,87</b>	<b>20,15</b>	<b>98,36</b>	<b>683,44</b>		

Согласовано:

директор

*М. В. Воронцов*

Утверждено

ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			«Бизнес Консалтинг» Лист № 1 18 лет	№ документа	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,88</b>	<b>18,28</b>	<b>104,35</b>	<b>665,60</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

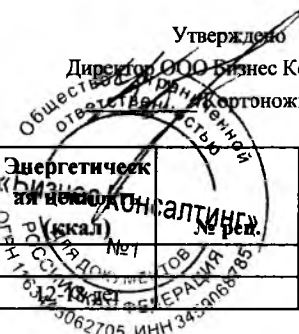
директор

*И.В. Воронина И.В.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

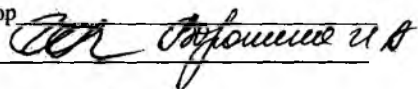
Иванович Е.Ю.

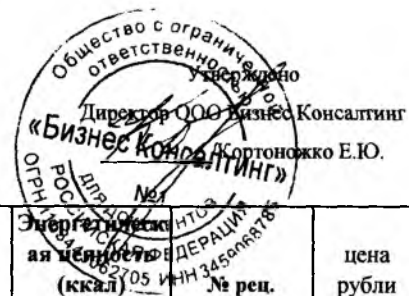


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,37</b>	<b>16,52</b>	<b>79,80</b>	<b>555,40</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор





Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рег.	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**

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 запеченный из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,71</b>	<b>24,08</b>	<b>81,22</b>	<b>652,61</b>		<b>104,83</b>



Согласовано:

директор

*М. Воронин*

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Картоножко



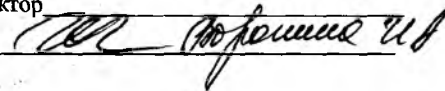
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (рубли)	цена
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

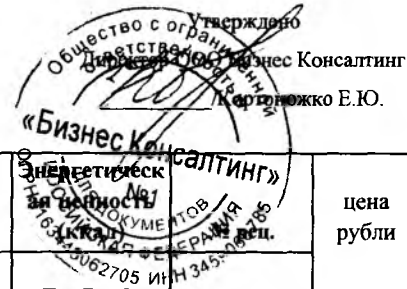
**Завтрак**

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные 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	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>24,52</b>	<b>103,32</b>	<b>736,23</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор





Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность за порцию (ккал)	Информация о документе	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону нарезке (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	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,39</b>	<b>21,68</b>	<b>107,05</b>	<b>724,96</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>666,00</b>	<b>22,77</b>	<b>21,02</b>	<b>95,15</b>	<b>666,96</b>		

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>		<b>23,32</b>	<b>20,58</b>	<b>96,76</b>	<b>675,20</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>25,91</b>	<b>22,37</b>	<b>25,26</b>	<b>24,82</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	<b>24,82</b>	<b>20-25%</b>	

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 макроэлементов.

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