



Согласовано:

директор

В.А. Тугельяна



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

А.К. Коргоножко 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна. -

М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тугельян 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

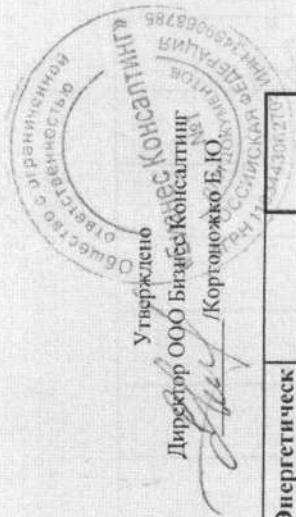
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано
директор



С.А. Шашин

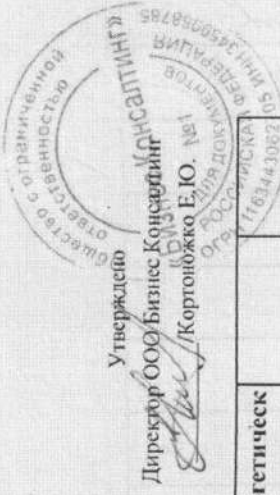


Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
	12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			
Завтрак								
День/неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	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	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/2022н	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	54-28с/2022н	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		108,73	



Согласовано: Савицкая И.В.
 директор



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет					
		Б	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/ 54-3cc/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.г	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		

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

Согласовано
 директор
 [Подпись]

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		12-18 лет	Ж	У			
Завтрак							
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творогом 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	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	45гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	19,05	17,55	74,29	535,41	702/2010м	3,73
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004н	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/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

С.В. Сидорова



«Бизнес Консалтинг»

Утверждено

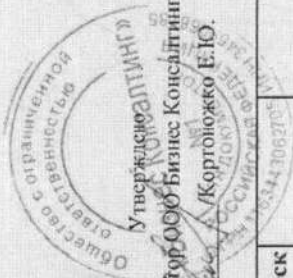
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.



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

Согласовано: *С.С. Садыржанов*
 директор *С.С. Садыржанов* и *А.*



Утверждено: *С.С. Садыржанов*
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корголюкко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 5/неделя 1: Пятница	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

В.В. Мамедов

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргонойжо Е. Ю.



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

Завтрак

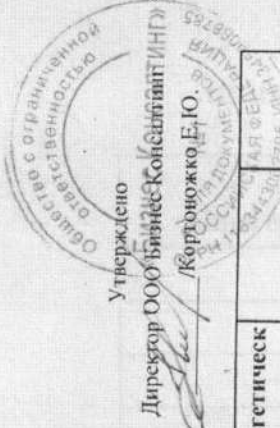
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	250	7,13	7,30	48,32	262,80	54-16к/2022н	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,73
Итого за завтрак	590	18,50	19,51	76,35	656,85		108,73

Обед

Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	18
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
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	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
И.И. Сидорова
И.И. Сидорова И.И.



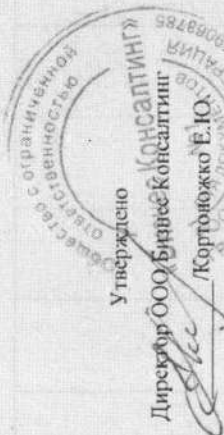
Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.И. Сидорова
И.И. Сидорова И.И.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
	12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			
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/2022гн	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/2022гн	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

С.С. Мухометов
С.С. Мухометов



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

С.С. Мухометов
Коргобозжо Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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	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 закусочные (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

Ирина Владимировна Ширяева



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг Консалтинг»

Ирина Владимировна Ширяева
/Кортоножко Е.Ю. №1



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							
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	45гп/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		



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
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
<i>Среднее значение за обед</i>		32,74	26,94	110,72	826,35
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,37	29,29	28,91	30,38
<i>Среднее значение за день</i>		55,35	46,86	196,74	1458,13
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		61,50	50,93	51,37	53,61
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		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.