

Утверждено
Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес Консалтинг»
Ирина Константиновна Кудрявова
Генеральный директор



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) с особенностями здоровья
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.: Хлебродинформ, 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 2.3.72.4.3590-20 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 директором
 «Г. Минеральные Воды»
 «15.04.2017»

Утверждено
 «15.04.2017»

Энергетическое
 «15.04.2017»

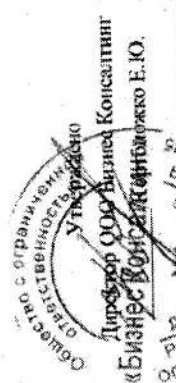
Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
Завтрак					
День/неделя 1: Понедельник					
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	250	6,34	7,66	41,5	275,76 182/2017м
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27 3/2017м
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50 338/2017м
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5 54-23гн/2022н
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97 702/2010м
Итого за Завтрак	690	19,11	19,87	94,65	654,00 104,83
Обед					
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10 70/2017м
Борщ с кашею и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33 54-28с/2022н
Биточки мясные	100	11,92	16,83	10,84	242,56 268/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44 171/2017м
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60 342/2017
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
Итого за Обед	900	29,48	30,31	121,70	876,42 104,83
Всего за Понедельник	1590,00	48,59	50,18	216,35	1530,42



Область с ограниченной ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 (ИНН 62-07-0032705) М.Ю. Козлов

Согласовано
 директор
 МАОУ «МНЗСЗиЯ»
 (ИНН 62-05-0000000)

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



Согласовано: _____
 директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
Завтрак							
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 без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-4т/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за завтрак	620	19,05	17,55	74,29	535,41		104
Обед							
Закуска из овощей (икра кабанковая)	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
Итого за Обед	870	33,21	24,06	106,78	776,11		104,83
Всего за С.реду .	1490,00	52,26	41,61	181,07	1311,52		



Согласовано:
директор

Служба с/отдела
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена рубль
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
День 4/неделя 1: Четверг					
<i>Завтрак</i>					
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80
Коплеты мясокartoфельные по -					54/2017м
Хлюновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого за завтрак	790	28,80	22,23	100,32	755,80
<i>Обед</i>					
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00
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
Итого за Обед	900	41,95	28,96	99,02	864,16
Всего за Четверг	1690,00	70,75	51,19	199,34	1619,96



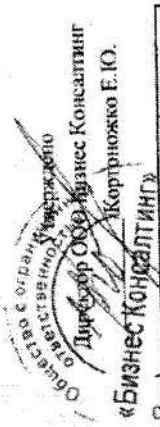
Согласовано
 директору учреждения
 «МинЗдрав»

Областное управление
 «Бизнес Консалтинг»
 «Энергетический аудит»
 «Энергетический аудит»
 «Энергетический аудит»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б	Ж	У	
Завтрак					
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого за завтрак	635	24,68	21,91	96,02	676,83
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
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
Итого за Обед	820	29,65	24,49	100,58	743,41
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



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

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



Согласовано: _____
 директор

Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес-Консалтинг»
 ОГРН 50/001/2017/005
 директор Е.Ю. Курножко

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
Завтрак					
День 2 / неделя 2: Вторник					
Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52
Итого за завтрак	680	19,95	16,55	73,13	526,23
Обед					
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00
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
Итого за Обед	870	29,61	20,69	92,56	718,81
Всего за Вторник	1550	49,56	37,24	165,69	1245,04



Утверждено
 Отдел главного бухгалтера
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 Червоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рублей
		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 запеченный 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	54-2ггв/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,38
Итого за завтрак	635	23,46	22,91	73,97	603,43		104,38

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	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
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/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
Итого за Обед	900	34,29	31,49	111,59	872,10		104,83
Всего за Среду	1535	57,75	54,40	185,56	1475,53		



Утверждено
 О.С. Соловьев
 Бизнес-Консалтинг
 ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Волгоградская область, г. Волгоград, ул. Горюножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				цена рубли
		12-18 лет				
		Б	Ж	У	12-18 лет	
Завтрак						
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
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 24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гм/2022н 12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Итого за завтрак	760	24,07	24,55	96,65	707,06	104,83
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 15
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м 32
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 4,83
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	104,83
Всего за Четверг	1660	60,47	50,17	220,99	1580,82	



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Е.Ю. Антоношко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б	Ж	У	
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тфтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022м 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоща"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
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	3,83
Итого за завтрак	645	25,36	19,01	104,00	685,34		104,83
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/2022м	15
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	17
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	4,83
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		104,83
Всего за Пятницу	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 макроэлементов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.