



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
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.

Лапшиной. - 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 М.В. Мандриш
19.11.2017



Утверждено _____
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /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	35,87	290,67	181/2017м	36
блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за _Завтрак	650	21,67	21,25	87,09	628,79		109,64



Согласовано:

директор

И. В. Козлова
12.08.2017



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб.
		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 с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	171/2017М	24
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	600	24,70	21,14	103,89	705,16		109,64



Согласовано:

директор *И.И.С. Коробовская М.И.*
М.И. Коробовская
09.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		109,64



Согласовано:

директор МКОУ "Знаменская СШ"
И.И. Шенюк



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 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТПК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	600	24,80	22,76	87,67	647,69		109,64



Согласовано:

директор

М.В. Тараканов
М.В. Тараканов
09.01.2025



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 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	23
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	65
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	6,64
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	701/2010м	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	610,00	22,51	22,16	89,60	647,52		



Согласовано:

директор М.М. Матвейчикова
19.01.2025



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
М.М. Матвейчикова /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		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	11,30	16,02	47,65	364,58	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		109,64



Согласовано

директор

Иванов И.И.

13.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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	1,1	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	17-3/2022-	
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	331/2017м	44
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	203/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76	701/2010м	3,64
							109,64



Согласовано:

директор М.В. Савицкая
19.01.2020

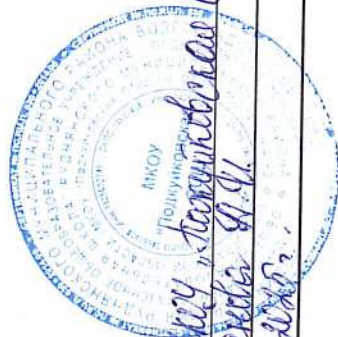


Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	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 в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
котлеты мяскапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	25,14	21,62	89,84	655,66		109,64



Согласовано:

директор

М.И. Чижикова



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	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

овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	131/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	19,43	17,13	75,66	535,88		109,64

Согласовано:
директор М.А. Степаненко
И.И. Мухомедов
12.01.2012

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 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Завтрак							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	605	23,78	22,87	85,50	642,35		109,64

Итого за неделю в среднем завтрак	619,00	21,68	21,18	86,40	621,01
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,09	21,84	88,00	634,27
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,55	23,74	22,98	23,32
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	23,32	20-25%	

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.