

Согласовано:

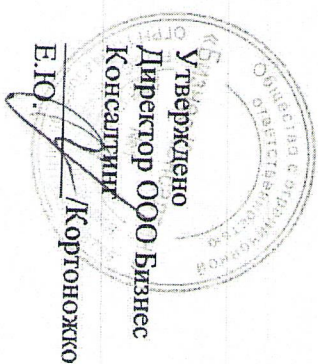
Директор

*О.Н. Сиворосова*

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

**для учащихся с 5-11 класса, являющихся членами семей участников специальной военной операции, а также для членов многодетных семей.**

**для муниципальных общеобразовательных школ**



Утверждено  
Директор ООО Бизнес  
Консалтинг

Е.Ю. /Короножко

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального государственного 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делтапринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПиН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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



Утверждено  
Директор ООО Бизнес  
Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.         | Цена<br>руб  |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|--------------|
|                                                | 12-18 лет     | Б                    | Ж            | У            | 12-18 лет                            |                |              |
| <b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>           |               |                      |              |              |                                      |                |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |               |                      |              |              |                                      |                |              |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250           | 8,18                 | 12,17        | 46,87        | 330,68                               | 181/2017м      | 32,61        |
| Кондитерские изделия                           | 50            | 3,91                 | 4,08         | 24,85        | 151,76                               | 399/2017м      | 32,34        |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 3,8                  | 2,9          | 11,3         | 86,5                                 | 54-23гн/2022гн | 14           |
| Хлеб пшеничный                                 | 50            | 2,1                  | 0,3          | 14,49        | 70,14                                | 701/2010м      | 3            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>550</b>    | <b>17,99</b>         | <b>19,45</b> | <b>97,51</b> | <b>639,08</b>                        |                |              |
| <b>Всего за Понедельник</b>                    | <b>550,00</b> | <b>17,99</b>         | <b>19,45</b> | <b>97,51</b> | <b>639,08</b>                        |                | <b>81,95</b> |



Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес  
Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                          |        |                |
| День 2/неделя 1: Вторник | 12-18<br>лет | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                                |        |                |

**Завтрак**

|                                      |     |       |       |       |        |              |       |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| Тфтели запеченные в соусе            | 110 | 14,02 | 10,2  | 11,61 | 194,36 | 15м/2022н    | 46,95 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 5,40  | 4,90  | 32,80 | 196,80 | 203/2017м    | 16    |
| Чай с лимоном                        | 200 | 0,30  | 0,00  | 10,58 | 43,52  | 54-3гн/2022н | 15    |
| Хлеб пшеничный                       | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 4     |
| Итого за завтрак                     | 550 | 23,66 | 18,20 | 78,93 | 573,80 |              |       |
| Всего за Вторник                     | 550 | 24    | 18    | 79    | 574    |              | 81,95 |

Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |                |
| День 3/неделя 1: Среда | 12-18<br>лет | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |                |

Завтрак

|                                                    |        |       |       |       |        |               |       |
|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром | 250    | 10,20 | 8,70  | 48,15 | 312,15 | 182/2017м     | 40,61 |
| Фрукты по сезону                                   | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338/2017м     | 22,34 |
| Чай с сахаром                                      | 200    | 3,6   | 3,6   | 12,6  | 100,4  | 54-21гн/2022н | 15    |
| Хлеб пшеничный                                     | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м     | 4     |
| Итого за завтрак                                   | 590    | 17,36 | 13,10 | 89,87 | 553,07 |               |       |
| Всего за Среда                                     | 590,00 | 17,36 | 13,10 | 89,87 | 553,07 |               | 81,95 |



Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                          |        |                |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18<br>лет | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                                |        |                |

Завтрак

|                                        |        |       |       |       |        |              |       |
|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| Капуста квашеная с растительным маслом | 60     | 1,02  | 3,00  | 5,07  | 51,42  | 47/2017м     | 20    |
| Гречка по-купечески с мясом            | 250    | 16,5  | 22,33 | 46,87 | 453,75 | 458/2002г    | 37,95 |
| Чай каркаде                            | 200    | 0,50  | 0,00  | 19,80 | 81,00  | 54-1хн/2022н | 20    |
| Хлеб пшеничный                         | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 4     |
| Итого за завтрак                       | 550    | 21,18 | 25,73 | 91,06 | 679,69 |              |       |
| Всего за Четверг                       | 550,00 | 21,18 | 25,73 | 91,06 | 679,69 |              | 81,95 |

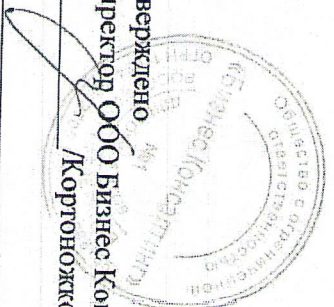
Согласовано:

Директор

*Васильев*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|--------|---------------|
| День 5/неделя 1: Пятница | 12-18 лет    | Б                    | Ж | У |                                      |        |               |
|                          | 12-18 лет    |                      |   |   |                                      |        |               |
|                          | 12-18 лет    |                      |   |   |                                      |        |               |
|                          | 12-18 лет    |                      |   |   |                                      |        |               |

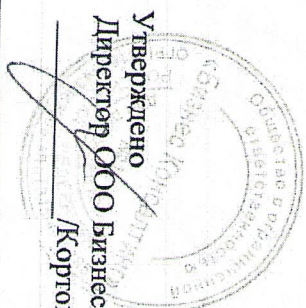
**Завтрак**

|                                    |        |       |       |       |        |              |       |
|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| Овощи по сезону в нарезке (отурец) | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6      | 70/2017м     | 12    |
| Плов из птицы                      | 250    | 18,17 | 19,32 | 42,75 | 418,01 | 291/2017м    | 53,95 |
| Чай с лимоном                      | 200    | 0,30  | 0,00  | 10,58 | 43,52  | 54-3гн/2022г | 12    |
| Хлеб пшеничный                     | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 4     |
| Итого за завтрак                   | 550    | 22,11 | 19,78 | 73,67 | 561,05 |              | 81,95 |
| Всего за Пятницу                   | 550    | 22    | 20    | 74    | 561    |              |       |
| Итого за неделю в среднем завтрак  | 550,00 | 20,46 | 19,25 | 86,21 | 601,34 |              |       |



Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Короножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                              |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 1/неделя 2: Понедельник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

**Завтрак**

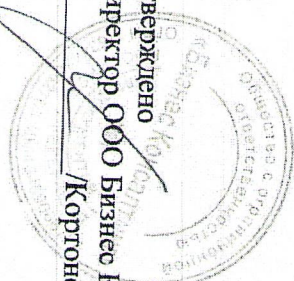
|                                        |     |       |       |       |        |               |       |
|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250 | 7,13  | 7,30  | 54,32 | 311,50 | 54-16к/2022н  | 30,78 |
| Кондитерские изделия                   | 70  | 3,91  | 4,88  | 17,85 | 130,96 | 399/2017м     | 21,7  |
| Чай с сахаром                          | 200 | 3,8   | 2,9   | 11,3  | 86,5   | 54-23гн/2022н | 20    |
| Хлеб пшеничный                         | 30  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м     | 10    |
| Итого за завтрак                       | 550 | 16,94 | 15,38 | 97,96 | 599,10 |               |       |
| Всего за Понедельник                   | 550 | 17    | 15    | 98    | 599    |               | 81,95 |

Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |                |
| День 2 /неделя 2: Вторник | 12-18<br>лет | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |                |

**Завтрак**

|                                          |     |       |       |       |        |              |       |
|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100 | 14,11 | 10,22 | 9,77  | 187,55 | 229/2017м    | 41,95 |
| Каша рисовая рассыпчатая                 | 200 | 4,70  | 4,80  | 36,50 | 208,00 | 128/2017м    | 20    |
| Хлеб пшеничный                           | 50  | 3,5   | 0,5   | 24,15 | 116,9  | 701/2010м    | 8     |
| Чай с лимоном                            | 200 | 0,30  | 0,00  | 10,58 | 43,52  | 54-3гн/2022г | 12    |
| Итого за завтрак                         | 550 | 23,39 | 18,22 | 85,62 | 601,57 |              |       |
| Всего за Вторник                         | 550 | 23    | 18    | 86    | 602    |              | 81,95 |



Согласовано:

Директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена<br>рубли |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                  | 12-18<br>лет | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |               |               |
| Завтрак                                          |              |                      |           |           |                                      |               |               |
| Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром | 250          | 8,87                 | 13,32     | 50,12     | 356,67                               | 182/2017м     | 39,61         |
| Печенье                                          | 50           | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м     | 22,34         |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 3,6                  | 3,6       | 12,6      | 100,4                                | 54-21гн/2022г | 15            |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,95                 | 0,5       | 24,15     | 116,9                                | 701/2010м     | 5             |
| Итого за завтрак                                 | 550          | 16,82                | 17,82     | 96,67     | 620,97                               |               | 81,95         |
| Всего за Среда                                   | 550          | 17                   | 18        | 97        | 621                                  |               |               |

Согласовано:

Директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>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

|                                     |     |       |       |       |        |               |       |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60  | 1,62  | 2,82  | 8,72  | 66,99  | 101/2004Л     | 15    |
| Котлеты рубленые из кур             | 100 | 8,94  | 11,28 | 9,21  | 174,07 | 294/2017м     | 28,95 |
| Каша рассыпчатая, гречневая         | 150 | 8,30  | 6,30  | 36,00 | 233,70 | 171/2017м     | 15    |
| Чай каркаде                         | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 54-45гн/2022н | 20    |
| Хлеб пшеничный                      | 50  | 3,5   | 0,5   | 24,15 | 116,9  | 701/2010м     | 3     |
| Итого за завтрак                    | 560 | 22,52 | 20,98 | 85,26 | 621,74 |               |       |
| Всего за Четверг                    | 560 | 23    | 21    | 85    | 622    |               | 81,95 |



Согласовано:

директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |                |
| День 5 /неделя 2: Пятница | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |                |

**Завтрак**

|                                        |        |         |       |            |         |              |       |
|----------------------------------------|--------|---------|-------|------------|---------|--------------|-------|
| Терфтели запеченные в соусе            | 110    | 14,02   | 10,2  | 11,61      | 194,36  | 15м/2022н    | 42,95 |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 200    | 5,40    | 4,90  | 32,80      | 196,80  | 203/2017м    | 20    |
| Чай с лимоном                          | 200    | 0,30    | 0,00  | 10,58      | 43,52   | 54-3гн/2022н | 15    |
| Хлеб пшеничный                         | 50     | 3,16    | 0,4   | 19,32      | 93,52   | 701/2010м    | 4     |
| Итого за завтрак                       | 560    | 23,90   | 18,50 | 79,38      | 579,62  |              |       |
| Всего за Пятницу                       | 560    | 24      | 19    | 79         | 580     |              | 81,95 |
| Итого за неделю в среднем завтрак      | 566,00 | 20,71   | 18,18 | 88,98      | 604,60  |              |       |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550    | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |              |       |
| Среднее значение за завтрак            |        | 20,59   | 18,72 | 87,59      | 602,97  |              |       |
| Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20      |        | 22,87   | 20,34 | 22,87      | 22,17   |              |       |

|                                                                                         |  |         |       |       |        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</b> |  |         | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| <b>Распределение ЭЦ</b>                                                                 |  |         |       |       | Норма  |         |
|                                                                                         |  | Завтрак |       | 22,17 | 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 макроутиентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.