

Согласовано:

директор

С.А. Мещеряков



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для обучающихся с 5-11 класса, являющихся членами многодетных семей**



Утверждено

«Бизнес Консалтинг»

Королюшко Е.Ю.

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. Мещерякова и В.А. Тутельяна.

М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.

«Обитания»

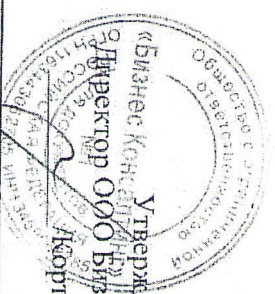
Среднеуточные нормы пищевой продукции для организации питания (рекомендации) СанПиН 29/29-А.2009-20. Приложение №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3.12.4.3599-20 Приложение №2

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
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая или ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
День 1: Понедельник		12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет		
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	30	
Виничики с молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	28	
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гм/2022м	14	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
Итого за _Завтрак	550	17,99	19,45	97,51	639,08		75	
Всего за Понедельник	550,00	17,99	19,45	97,51	639,08			



документов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 г.п/р. Д.п. документ

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной ответственностью

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

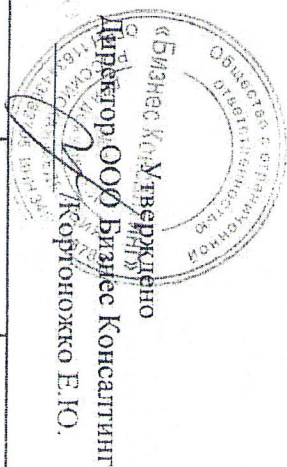
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена рублей
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Зависит

Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	12
Терфлеги запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022г	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гм/2022г	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22,60	18,10	74,10	550,42		75
Всего за Утроение	550	23	18	74	550		

Согласовано:
директор _____

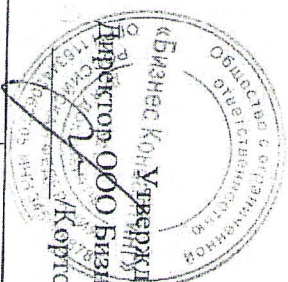


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
День/неделя 1: Среда	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет		

Застырак

Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	250	10,20	8,70	48,15	312,15	182/2017м	36
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022гн	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		75
Всего за Среда	590,00	17,36	13,10	89,87	553,07		

Согласовано:
директор _____



Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Четверг	12-18 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	12
Гречка по-купечески с мясом	250	16,5	22,33	46,87	453,75	458/2002г	44
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	15
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
Итого за завтрак	560	21,18	25,91	83,27	652,15		
Всего за Четверг	560,00	21,18	25,91	83,27	652,15		75

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая или ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена рубль
День 5/неделя 1: Питание	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	12
Плов из пшеницы	250	18,17	19,32	42,75	418,01	291/2017м	47
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		75
Всего за Питание	550	22	20	74	561		
Итого за неделю в среднем завтрак	560,00	20,25	19,27	83,68	591,15		

Согласовано:

Директор

документное



«Бизнес-Контракт»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коробочко Е.Ю.

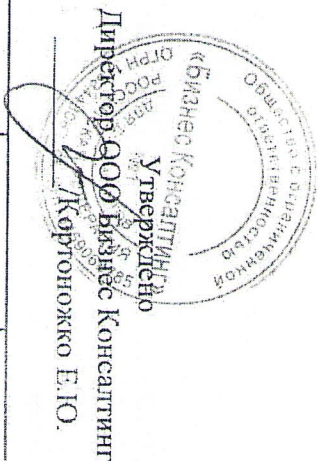


Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рен.	Цена руб/шт
	блюда	Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	29
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	16,94	15,38	97,96	599,10		75
Всего за Понедельник	550	17	15	98	599		

Согласовано:
директор _____



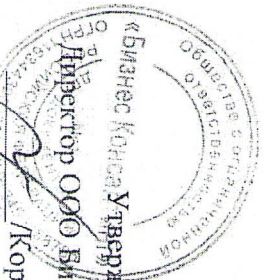
Наименование блюда	Вс блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.	Цена руб/лн
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	12
овощами	100	14,11	10,22	9,77	187,55	229/2017м	30
Капша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	128/2017м	18
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	560	23,39	18,22	85,62	601,57		75
Всего за Вторник	560	23	18	86	602		

Согласовано:

Директор _____



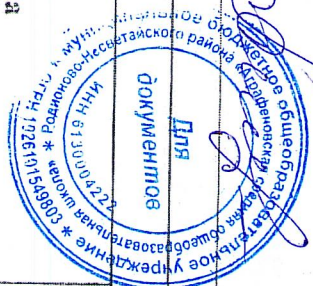
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 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	36
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-211тн/2022м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	590	16,03	17,72	91,84	597,59		75
Всего за Среда	590	16	18	92	598		

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коропожко Е.Ю.

Наименование б/пода	Вес б/пода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.	Цена руб/ли
		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	101/2004г	12
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	35
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	54-45гм/2022г	10
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	21,62	19,85	84,34	604,34		75
Всего за Четверг	550	22	20	84	604		

Согласовано:

директор

[Подпись]



/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 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	12
Тертые запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22,84	18,40	74,55	556,24		75
Всего за Пятницу	550	23	18	75	556		
Итого за неделю в среднем завтрак	560,00	20,16	17,91	86,86	591,77		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		20,21	18,59	85,27	591,46
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,45	20,21	22,26	21,74
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		21,74	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 макроутириентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.