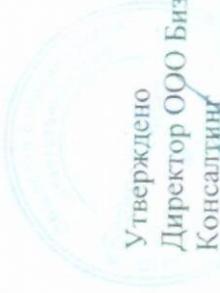


Согласовано:

Директор МБОУ, Кумейникова С.И.

С.В. Рабочая С.В.



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Е.Ю. Когтоножко

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5-11 класс, являющихся членами семей участников специальной военной операции,
а также для членов многодетных семей.
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.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛипринт, 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 МБОУ, Курейкинцевская СОШ⁴

Е.М. Рабочаева Е.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Е.Ю.
Коргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День / неделя 1: Понедельник	12-18 лет				12-18 лет		
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	54-23тн/2022н	14
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за Завтрак	550	17,99	19,45	97,51	639,08		81,95
Всего за Понедельник	550,00	17,99	19,45	97,51	639,08		81,95

Согласовано:

Директор ООО "Синтез" *С.В. Александров*

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Тефтели 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		81,95
Всего за Вторник	550	24	18	79	574		

Согласовано:

Директор МБОУ "Кумейнинская СОШ"
Е.В. Давыдова

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 3/неделя 1: Среда	12-18 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/2022г	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		81,95
Всего за Среду	590,00	17,36	13,10	89,87	553,07		

Согласовано:

Директор МБОУ «Буммийкиновская СОШ»
Е.В. Рамазова

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 4/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	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		81,95
Всего за Четверг	550,00	21,18	25,73	91,06	679,69		81,95

Согласовано

Директор МБОУ, Кумейшиновская СОШ
Ев. Александровна Ев.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Ев. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Завтрак						
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м
Плов из птицы	250	18,17	19,32	42,75	418,01	291/2017м
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Итого за завтрак	550	22,11	19,78	73,67	561,05	4
Всего за Пятницу	550	22	20	74	561	81,95
Итого за неделю в среднем завтрак	550,00	20,46	19,25	86,21	601,34	



Согласовано:

Директор МБОУ "Кумейкинцевская СОШ"
С.М. Раимова Е.В.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
День 1/неделя 2: Понедельник						
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н
Кондитерские изделия	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м
Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	550	16,94	15,38	97,96	599,10	
Всего за Понедельник	550	17	15	98	599	81,95

Завтрак

Согласовано:



Директор МБОУ, Кумейнимовская СОШ
С.В. Рамазанова С.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножо Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 2 /неделя 2: Вторник							
	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/2022н	12
Итого за завтрак	550	23,39	18,22	85,62	601,57		81,95
Всего за Вторник	550	23	18	86	602		

Согласовано:



Директор ИИОУ, Кузнецова С.В.
С.В. Кузнецова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 3 /неделя 2: Среда	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/2022н	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 Среду	550	17	18	97	621		

Согласовано:



Директор ИБПЧ, Кузнецкина Елена
 Е.В. /Кортоножко Е.Ю.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 4/неделя 2: Четверг							
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		81,95
Всего за Четверг	560	23	21	85	622		

Согласовано:

директор ООО «Супермаркет»
Е.В. Давыдова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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	12-18 лет		
Завтрак							
Тефтели 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		81,95
Всего за Пятницу	560	24	19	79	580		
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		

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		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 бюджета учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

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

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