

Согласовано:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"



Кортоножко Е.Ю

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	28
Блинички со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	14
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,69</b>	<b>18,48</b>	<b>89,63</b>	<b>606,01</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600</b>	<b>19,69</b>	<b>18,48</b>	<b>89,63</b>	<b>606,01</b>		
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( икра кабачковая)	100	2,71	4,7	14,43	111,66	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54-3сс/2022н	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24,42</b>	<b>24,18</b>	<b>86,67</b>	<b>663,10</b>		<b>87,36</b>

<b>Всего за Вторник</b>	<b>630</b>	<b>24,42</b>	<b>24,18</b>	<b>86,67</b>	<b>663,10</b>		
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--	--

**День 3/неделя 1: Среда**

*Завтрак*

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	48
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,36
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>19,17</b>	<b>87,83</b>	<b>598,33</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>19,17</b>	<b>87,83</b>	<b>598,33</b>		

**День 4/неделя 1: Четверг**

*Завтрак*

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ГТК 77-1/ 54-3сс/2022н	34
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,98</b>	<b>11,64</b>	<b>80,94</b>	<b>523,08</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>640</b>	<b>21,98</b>	<b>11,64</b>	<b>80,94</b>	<b>523,08</b>		

День 5/неделя 1: Пятница

*Завтрак*

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ГТК 77-5/ 54-3сс/2022н	37
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,00</b>	<b>23,14</b>	<b>69,77</b>	<b>567,46</b>		87,36
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>580</b>	<b>20,00</b>	<b>23,14</b>	<b>69,77</b>	<b>567,46</b>		

День 1/неделя 2: Понедельник

*Завтрак*

Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,70</b>	<b>79,16</b>	<b>549,45</b>		87,36
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,70</b>	<b>79,16</b>	<b>549,45</b>		

День 2 /неделя 2: Вторник

<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом	100	6	1,47	8,27	92,8	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/ 54-3cc/2022н	37
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>23,96</b>	<b>18,21</b>	<b>79,01</b>	<b>576,14</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>620</b>	<b>23,96</b>	<b>18,21</b>	<b>79,01</b>	<b>576,14</b>		

День 3 /неделя 2: Среда

<i>Завтрак</i>							
Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	39
Макароньы отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,85</b>	<b>20,60</b>	<b>68,36</b>	<b>545,22</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>610</b>	<b>21,85</b>	<b>20,60</b>	<b>68,36</b>	<b>545,22</b>		

День 4/неделя 2: Четверг

*Завтрак*

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Плов из птицы	250	19,42	18,07	39,00	396,37	291/2017м	52
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,97</b>	<b>19,24</b>	<b>74,77</b>	<b>575,62</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>590</b>	<b>23,97</b>	<b>19,24</b>	<b>74,77</b>	<b>575,62</b>		

День 5 /неделя 2: Пятница

*Завтрак*

Суп на курином бульоне с клецками	250	8,57	5,47	19,35	169,40	54-6с/2022н	50
Хлеб пшеничный	50	1,25	1,25	26,90	143,00	701/2010м	3,36
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
Пряник	50	4,00	9,55	47,40	176,70	п.т	18
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>18,77</b>	<b>111,21</b>	<b>598,10</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>18,77</b>	<b>111,21</b>	<b>598,10</b>		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

<i>Среднее значение за завтрак</i>	592	20,79	19,11	82,74	580,25
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		23,10	20,78	21,60	21,33
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
	<b>Завтрак</b>		21,33	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 макронутриентов.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575734

Владелец Шумилина Людмила Владимировна

Действителен с 06.11.2023 по 05.11.2024