



Согласовано  
директор

*А.И. Билецкая*



Утверждено  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

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



Согласовано: *С.А. Бизюнас*  
 директор



Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортонюжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес б.пюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
<i>Завтрак</i>						
каша молочная Дружба	250	11,05	11,52	345,47	54-16к/2022н	40
блинчики со стуженным молоком	70	3,91	4,99	131,86	399/2017м	23
фрукт свежий (мандарин)	100	0,81	0,31	52,20	338/2017м	20
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	54-2гн/2022н	17
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>19,13</b>	<b>17,22</b>	<b>656,61</b>		<b>106,59</b>



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано  
 директор  
 /И.К. Благославский/

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
<b>Завтрак</b>							
овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017м	15
котлеты домашние из п/ф	100	12,06	12,4	4,7	179	ТК 77- 3/2022н	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	19
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2Гн/2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,15</b>	<b>20,26</b>	<b>77,77</b>	<b>578,27</b>		<b>106,59</b>



Согласовано: *(подпись)*  
 директор



Утверждено  
 «Бизнес-Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
лапшевник с творогом	200	17,00	20,00	36,17	382,00	208/2017м	56
молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т 77-8/2022	5
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,36</b>	<b>20,84</b>	<b>87,44</b>	<b>609,28</b>		<b>106,59</b>



Согласовано:  
директор

*А. В. Биласук*



«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>						
овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,3	0,30	64,20	101/2004л	15
котлеты рыбные из п/ф	100	12,30	9,80	165,00	ТТК 77-1	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	24,03	331/2017м	9
каша рисовая рассыпчатая	180	4,43	5,76	244,20	171/2017м	19
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	54-2гн/2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,79</b>	<b>17,74</b>	<b>624,51</b>		<b>106,59</b>



Согласовано: *(Signature)*  
 директор



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

**Завтрак**

овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,20	3,60	22,00	70/71/2017м	15
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
каша рассыпчатая пшеничная	180	9,95	8,20	45,57	295,88	171/2017м	17
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,48</b>	<b>22,58</b>	<b>87,48</b>	<b>640,17</b>		<b>106,59</b>



Согласовано:  
директор

*М.А. Власюк*



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
каша рисовая молочная жидкая с сахаром	250	7,96	9,57	52,12	326,52	182/2017м	56
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гн/2022н	24
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,32</b>	<b>13,27</b>	<b>92,75</b>	<b>564,78</b>		<b>106,59</b>



Согласовано:  
директор

*А.И. А. Бясурак*



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 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,00	8,26	92,80	52/2017м	15
голубцы ленивые из п/ф	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТК 77-6	38
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	19
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	19
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,42</b>	<b>24,62</b>	<b>88,97</b>	<b>662,81</b>		<b>106,59</b>



Согласовано:

директор



*И. И. Вирсупа*

Ильинская  
ФССП

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
зразы с сыром из п.ф	100	12,11	12,48	4,20	177,60	ТТК77-10	45,00
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	19
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,47</b>	<b>23,56</b>	<b>92,65</b>	<b>673,03</b>		<b>106,59</b>



Согласовано:  
директор

*А. Н. Билочука*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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		
<b>Завтрак</b>							
флов из птицы	250	18,17	16,48	43,12	393,48	291/2017м	66
овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,12</b>	<b>17,08</b>	<b>79,57</b>	<b>553,75</b>		<b>106,59</b>



Согласовано  
директор

*И. И. Филасюк*



№1 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 5/неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017м	15
котлета куриная из п/ф	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТК 77-2	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27,10</b>	<b>15,95</b>	<b>90,40</b>	<b>605,37</b>		<b>106,59</b>

Итого за неделю в среднем завтрак	624,00	22,89	18,90	88,87	611,95
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		25,29	19,27	88,94	622,77
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		28,10	20,94	23,22	22,90
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020</i>					
Распределение ЭЦ	90,00		92,00	383,00	2720,00
	Завтрак		22,90	20-25%	
				Норма	

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.