

Согласовано:

директор



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4класс (7-11 лет) и 5 по 11 класс (12-18 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко 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 бюджетаемого 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.:Делти плюс, 2017. - 544с.
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.: Делти принт, 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

М. И. Билыкина

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			ккал			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Неделя 1/ день 1 Понедельник													
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	28,67	35,87	232,54	290,67	36	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	70	4,80	4,80	4,78	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26	25	
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	20	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6	25	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64	
	Итого завтрак	600	750	19,78	25,35	18,82	24,39	79,89	94,87	570,66	700,49	109,64	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак



Согласовано:
Директор

И.И. Виноградова

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



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		цена рубли	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет			
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж		
1	2	Неделя 1/ день 2 Вторник													
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5	25			
229/2017м	рыба, тушённая в томате с овощами	100	100	14,11	14,11	9,88	9,88	7,5	7,5	175,86	175,86	42			
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,70	4,44	4,80	5,76	36,50	43,99	203,50	244,20	24			
701/2010М	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64			
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15			
	Итого завтрак	540	610	21,70	23,12	17,98	20,94	83,36	94,23	583,20	658,90	109,64			
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				

Завтрак



Согласовано:
директор

С.А. Ибрагимов



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Неделя 1/ день 3 Среда													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	25	
77-2/2022/332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	10,07	10,07	182,97	182,97	45	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	22	
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	3,64	
	Итого	560	620	18,92	20,95	16,65	16,93	70,10	81,20	506,63	562,19	109,64	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак



Согласовано:
директор

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Неделя 1/ день 4 Четверг										
Завтрак												
101/2004л	консервы закусовые (икра кабачковая)	60	100	1,623	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	66,6	111,00	25
ТТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98	40
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	20	0,30	0,30	0,99	0,99	1,40	1,40	16,20	16,20	10
54-21г/2022н	горошница	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80	19
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,5	14,5	63,57	63,57	6,64
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,38	10,38	42,32	42,32	17
	Итого	600	630	20,26	22,03	17,32	18,06	66,38	73,13	496,07	647,87	117,64
		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,20	16,50	17,80	22,25	30,00	37,50	333,00	416,25	64
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	5,64
342/2017м	компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	15
	Итого завтрак	510	600	18,15	22,01	22,06	28,91	86,99	97,80	620,18	740,55	109,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% #	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда				Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность		цена рубли							
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал		7-11 лет	12-18 лет								
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет										
1	2	Неделя 2/ День 6 Понедельник																			
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250																		
П.Т		40	40	7,25	9,06	10,26	12,82														
338/2017м	кондитерское изделия (Чоко Пай)	100	100	0,40	0,40	8,90	8,90														
701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40														
54-3гн/2022н	хлеб пшеничный	200	200	0,3	0,3	0,4	0,4														
	чай с сахаром и лимоном	580	630	18,3	20,1	20,0	22,5														
	Итого завтрак	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23														
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±							67-83,75	76,6-95,75	86,0	93,6	589,2	647,5	470-587,5	544-680						

Завтрак



Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	25
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	44
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	22
54-1мн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64
	Итого завтрак	560	600	17,25	17,71	18,47	18,55	76,42	77,86	541,96	550,76	109,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% #	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	25
77-6/2022	котлеты мяскапустные из п./ф.	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90	5,64
	Итого завтрак	560	630	22,86	24,93	20,22	20,82	80,06	85,39	592,92	627,56	109,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% #	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коронозко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак												
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Б		Ж		У		Энергет. ценность		цена рубли	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,30	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	25	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	11,33	11,33	20,07	20,07	222,97	222,97	45	
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	3,70	5,20	4,40	5,20	14,60	17,52	113,50	136,19	20	
54-2гн/2022м	чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38	14	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,5	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	5,64	
	Итого	560	17,8	17,33	16,21	17,33	67,46	85,32	487,51	582,64	109,64	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
1	2			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 10 Пятница										
67/2017	винегрет овощной	60	100	0,78	2,70	4,50	7,70	45,60	76,00	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	105	12,83	12,97	12,97	10,27	209,13	209,13	43
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	4,90	4,90	32,80	196,80	196,80	22
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	0,5	24,15	116,90	116,90	5,64
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0	0	10,58	43,52	43,52	14
	Итого завтрак	565	605	23,26	21,07	22,87	82,42	611,95	642,35	109,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680	
	Всего за 10 дней	5 095,00	5 895,00	178,23	171,44	193,26	723,08	5 146,51	5 755,27	
	Средний суточный рацион	509,5	589,5	17,823	17,144	19,326	72,308	514,651	575,527	