

СОГЛАСОВАНО:

Директор



ФИО

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 рецептов 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 взраста (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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

СОГЛАСОВАНО:

Директор



ФИО

Фамилия И.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	28
Блинчики со стуженным 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
Итого за _Завтрак	600	19,69	18,48	89,63	606,01		87,36
Всего за Понедельник	600	19,69	18,48	89,63	606,01		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
Консервы закулочные (икра кабачкова	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
Итого за завтрак	630	24,42	24,18	86,67	663,10		87,36
Всего за Вторник	630	24,42	24,18	86,67	663,10		

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/ФИО

Коргоножко Е.Ю



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-Кулечески 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
Итого за завтрак	550	18,72	19,17	87,83	598,33		87,36
Всего за Среду	550	18,72	19,17	87,83	598,33		

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Овощи по сезону в 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	ТТК 77-1/	34
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	54-3сс/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	171/2017м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	701/2010м	12
Итого за завтрак	640	21,98	11,64	80,94	523,08	54-45гн/2022н	87,36
Всего за Четверг	640	21,98	11,64	80,94	523,08		

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Директор

ФИО *Кортоножко Е.Ю.*

Кортоножко Е.Ю.



День 5/неделя 1: Пятница

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

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
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м
Итого за завтрак	550	15,46	17,70	79,16	549,45	
Всего за Понедельник	550	15,46	17,70	79,16	549,45	87,36

СОГЛАСОВАНО:



Директор *И. А. Саидов*

/ФИО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е. Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.



День 2 /неделя 2: Вторник

Завтрак

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/ 54-3сс/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
Итого за завтрак	620	23,96	18,21	79,01	576,14		87,36
Всего за Вторник	620	23,96	18,21	79,01	576,14		

День 3 /неделя 2: Среда

Завтрак

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
Макаронны 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
Итого за завтрак	610	21,85	20,60	68,36	545,22		87,36
Всего за Среду	610	21,85	20,60	68,36	545,22		

СОГЛАСОВАНО:



Директор _____

ФИО *Жансейитов А.А.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Коргоножко Е.Ю.



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
Итого за завтрак	590	23,97	19,24	74,77	575,62		87,36
Всего за Четверг	590	23,97	19,24	74,77	575,62		

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
Итого за завтрак	550	17,89	18,77	111,21	598,10		87,36
Всего за Пятницу	550	17,89	18,77	111,21	598,10		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Среднее значение за завтрак	592	20,79	19,11	82,74	580,25
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,10	20,78	21,60	21,33
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	21,33	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 бюджета 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.