



Согласовано:

директор

А.М. Соловьев



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

**10- дневное 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.:Делта 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 макронутриентов.

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



Согласовано:

директор *И.И. Сосновская С.И.*
И.И. Сосновская



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День 1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	181/2017м	36
блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за _Завтрак	650	21,67	21,25	87,09	628,79		109,64



Согласовано:
 директор *Министерства здравоохранения РБ*



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	171/2017М	24
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	600	24,70	21,14	103,89	705,16		109,64



Согласовано:
 директор *С.В. Чиряков*
С.В. Чиряков



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя I: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017М	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017М	45
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017М	22
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3ГН/2022Н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,64
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		109,64



Согласовано: *Савицкая С.М.*
 директор *Савицкая С.М.*



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
консервы закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	600	24,80	22,76	87,67	647,69		109,64



Согласовано: *Савицкая С.М.*
 директор «Савицкая»/Савицкая С.М.



«Бизнес Консалтинг»
 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 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	23
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	65
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	6,64
КОМПОТ из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	701/2010м	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	610,00	22,51	22,16	89,60	647,52		



Согласовано:
 директор *Ирина Савицкая САИ*
Ирина Савицкая



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	11,30	16,02	47,65	364,58	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		109,64



Согласовано:
 директор С.И. Савельева С.И.
С.И. Савельева С.И.



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
С.Ю. Кортоножко С.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		
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,1	0,2	3,6	22	70/71/2017М	25
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	331/2017М	22
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	203/2017М	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	54-1хн/2022Н	3,64
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76	701/2010М	109,64



Согласовано:
 директор *Ив. Савовичев*
Ив. Савовичев



№1 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. /Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
котлеты мяскапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	25,14	21,62	89,84	655,66		109,64



Согласовано:
 директор *Владимир Соколов*
В. Соколов



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	131/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	19,43	17,13	75,66	535,88		109,64

Согласовано:

директор

Ирина Александровна Соловьева
Ирина Александровна Соловьева



«Бизнес Консалтинг»

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 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	605	23,78	22,87	85,50	642,35		109,64

Итого за неделю в среднем завтрак	619,00	21,68	21,18	86,40	621,01
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,09	21,84	88,00	634,27
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		24,55	23,74	22,98	23,32
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		23,32	20-25%	

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.