

Согласовано:



директор Александр Бурлуковский Сир
Александр Ю.Ф. Бурлуковский

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю

с 8.08.2024



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак) 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.

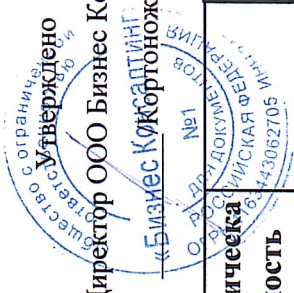
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
 директор *Аманжол Бунжесов СМ*
Аманжол Бунжесов



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62	309,24	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	650	21,37	21,19	101,78	685,48		104,2

Согласовано:

директор *Ирина Бушурская Сид*
Ирина Бушурская

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

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		
Завтрак							
капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	580	22,54	20,07	98,97	669,30		104,2

Согласовано:

директор *А.А. Коробов*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коробов Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	44
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	620	20,78	16,95	82,82	545,55		104,2

Согласовано:

директор *Светлана Бурчужская СИ*
Людмила Ф. Черышова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33	П.Г	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	17,28	20,42	94,44	598,84		104,2

Согласовано:

директор М.Ю. Бунцовой С.И.
М.Ю. Бунцовой С.И.
Еврейская
СН

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

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	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	550	19,34	19,14	71,30	538,07		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,26	19,55	89,86	607,45		

Согласовано:

директор

Анна Буцуская

А.А. Буцуская

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	635	19,95	22,54	93,24	646,29		104,2

Согласовано:

директор *А.А. Буруцкий*
А.А. Буруцкий

Утверждено
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор *Ю.Ю. Коргоножко*
 Ю.Ю. Коргоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

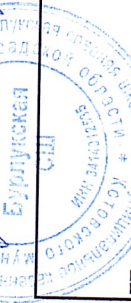
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

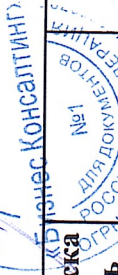
овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017М	21
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022- 331/2017М	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017М	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	600	17,87	18,64	90,09	602,36		104,2

Согласовано:

директор *Анжолу Бунцукеевой О.И.*
М.П. О.И. Бунцукеевой



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



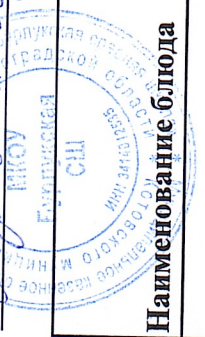
Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж		
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017М	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002Г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3ГН/2022Н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	5,2
Итого за завтрак	550	18,08	18,42	78,55	551,9		104,2

Согласовано:

директор *Ирина Александровна Сидорова*
Ирина Александровна Сидорова



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет		У 12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

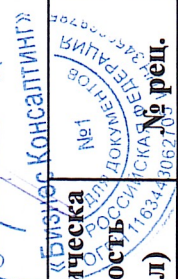
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99	182/2022М	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017М	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	* 22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022Н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	670	19,88	19,41	111,51	702,39		104,2

Согласовано:

директор *С.А. Рудыкина*
С.А. Рудыкина

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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						
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017М
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017М
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022Н
Итого за завтрак	605	23,76	18,61	90,43	625,13	
Итого за неделю в среднем завтрак	612,00	19,91	19,52	92,76	625,61	104,2

Норма завтрака по СанПиН 20%-	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		23,38	20,58	94,99	668,39
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3.590-20		25,98	22,37	24,80	24,57
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		24,57	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.