

Согласовано:

4.0 директор  
13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю



08.01.2025

## 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 бюджета 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.:ДелЛи 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.: ДелЛи 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

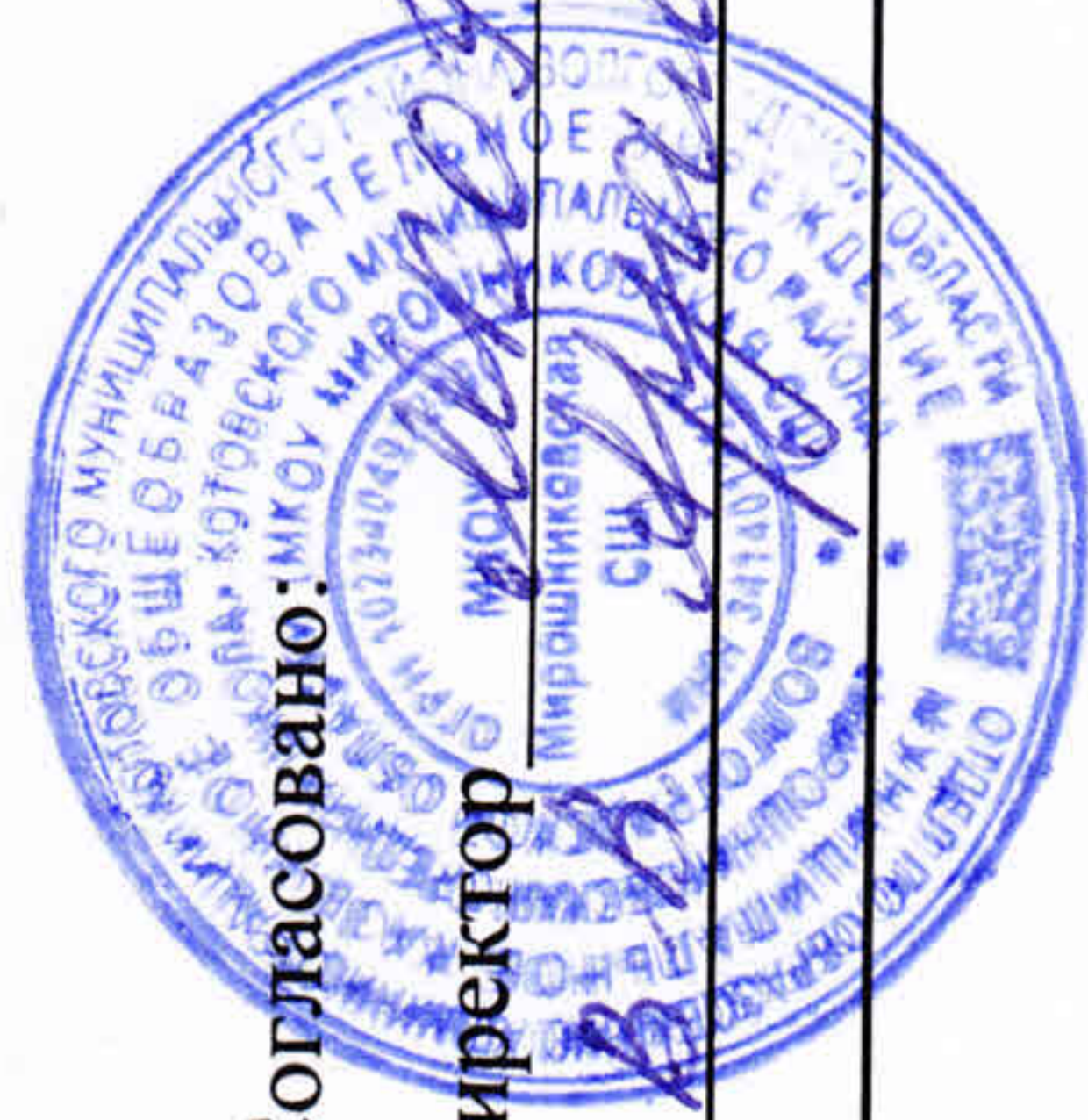
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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

Согласовано:

директор

*Мироненко Елена*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко 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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,37</b>	<b>21,19</b>	<b>101,78</b>	<b>685,48</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*М.О. В.В. Журикова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*В.В. Журикова*

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,54</b>	<b>20,07</b>	<b>98,97</b>	<b>669,30</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

*И.О. Директор*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,78</b>	<b>16,95</b>	<b>82,82</b>	<b>545,55</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

*И.О. директор*  
*М.О.С. Мухоморова*  
*В.В. Дуромашова*

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 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.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2ГН/2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17,28</b>	<b>20,42</b>	<b>94,44</b>	<b>598,84</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*И.О. Мухоморова*  
*И.О. Мухоморова*

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кордоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	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**

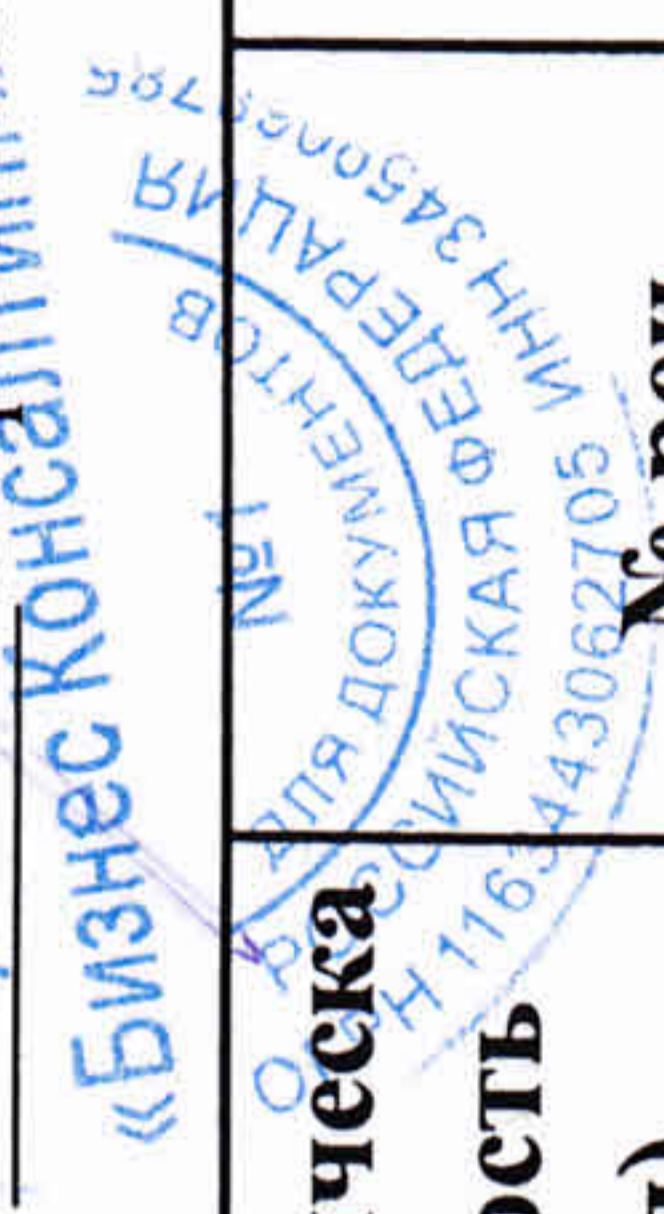
свекла отварная с растительным	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017М	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017М	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13ХН/2022Н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,34</b>	<b>19,14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

Согласовано:

директор *И.О.* *И.О. Миронюк*



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 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

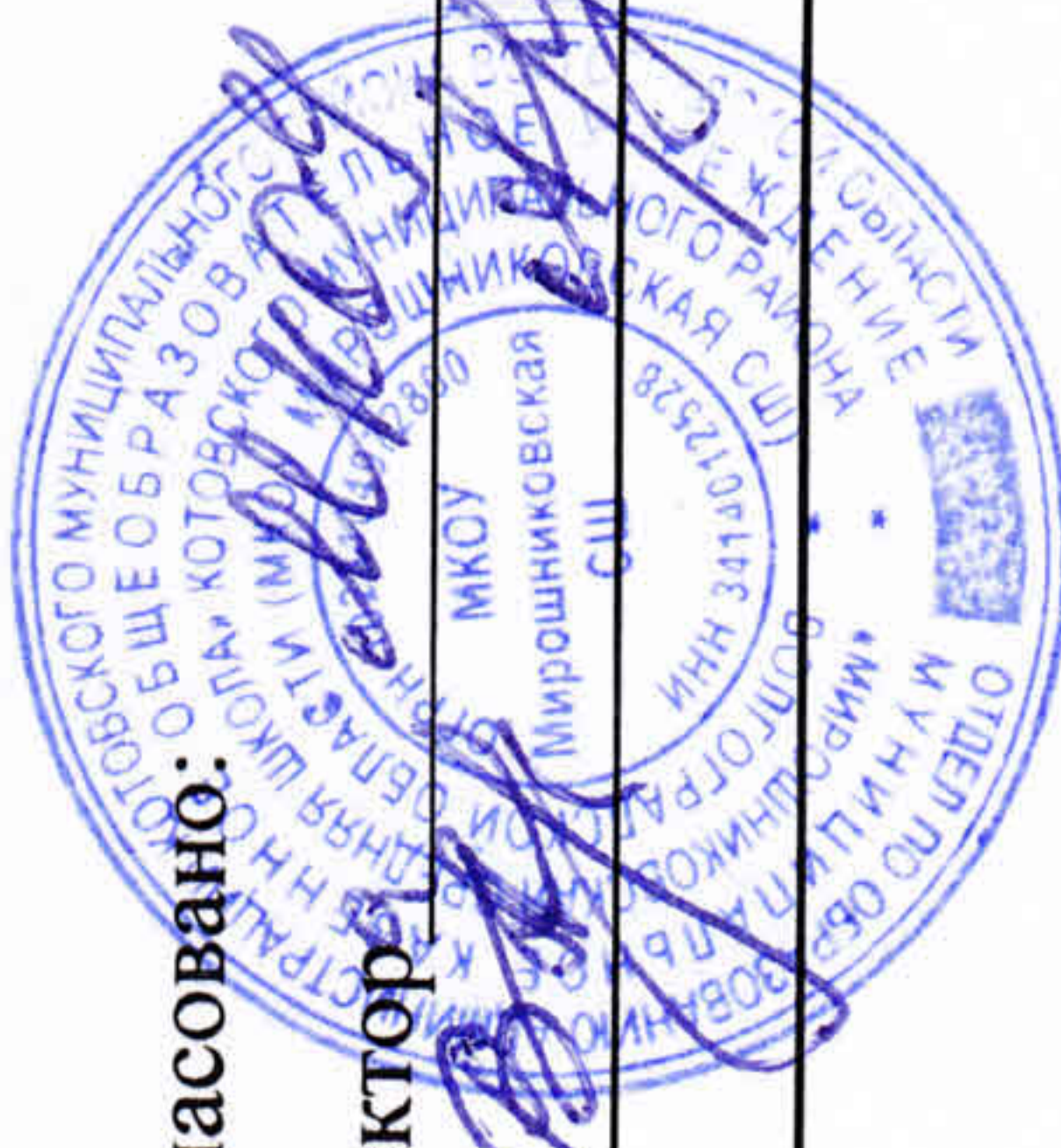
**Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>19,95</b>	<b>22,54</b>	<b>93,24</b>	<b>646,29</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*С.А. Мирошниченко*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*

«Бизнес Консалтинг»

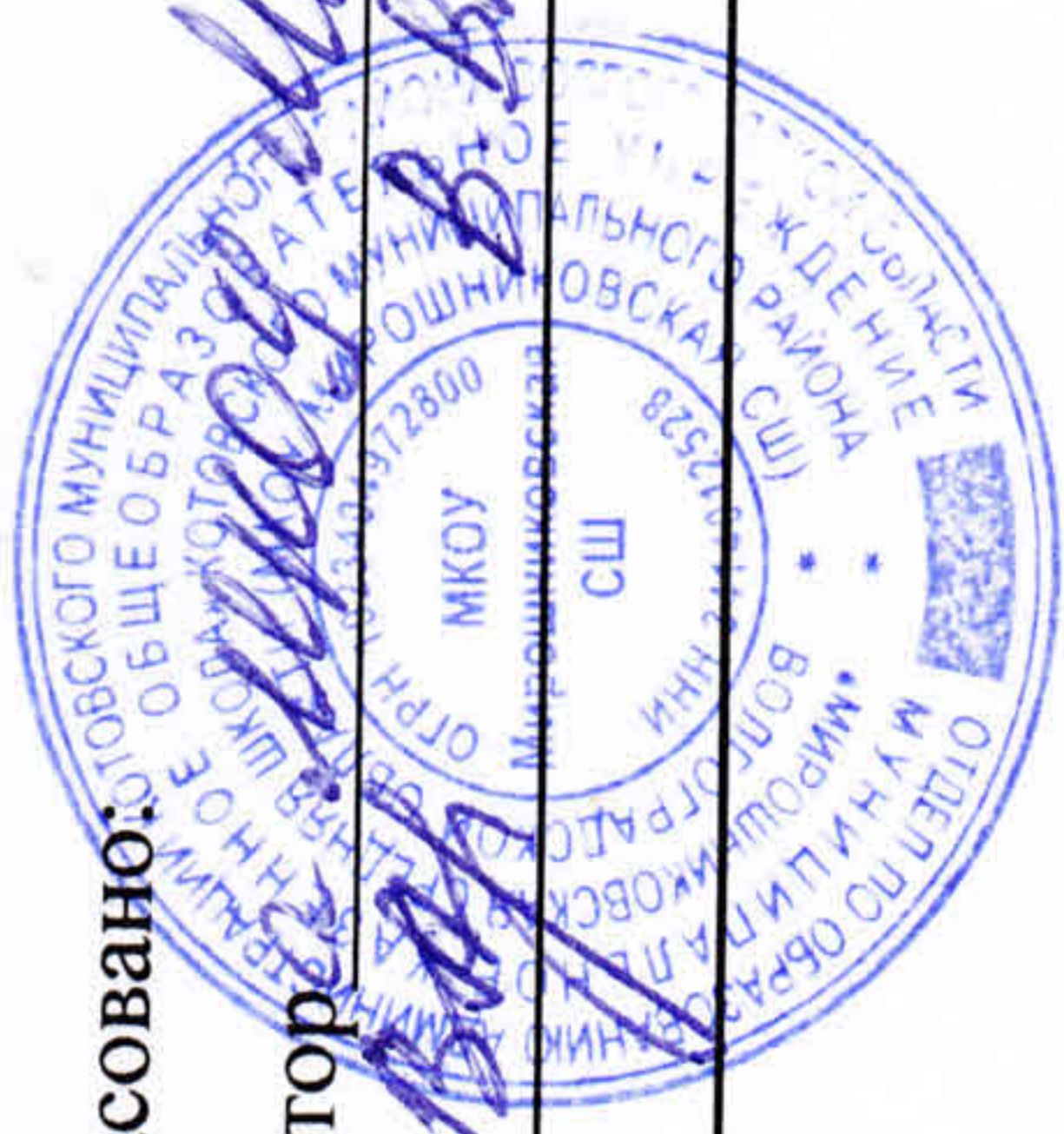
Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

**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
макаронны 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>18,64</b>	<b>90,09</b>	<b>602,36</b>		<b>104,2</b>



Согласовано:



*И.О. директор*  
*И.О. директор*  
*И.О. директор*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	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 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,08</b>	<b>18,42</b>	<b>78,55</b>	<b>551,9</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*И.О. директор*  
*В.В. Абрамченко*



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

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19,88</b>	<b>19,41</b>	<b>111,51</b>	<b>702,39</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*Муромченко Елена*  
*В.В. Андрищенко*



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			
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>23,76</b>	<b>18,61</b>	<b>90,43</b>	<b>625,13</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>612,00</b>	<b>19,91</b>	<b>19,52</b>	<b>92,76</b>	<b>625,61</b>		

Норма завтрака по СанПиН 20%-	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		<b>23,38</b>	<b>20,58</b>	<b>94,99</b>	<b>668,39</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		25,98	22,37	24,80	24,57
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение ЭЦ</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Норма</b>	
				24,57	

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 учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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