

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)
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. Мотильного 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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сурихин И.М., Тучельян В.А.

Среднесуточные нормы 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 2.3.12.4.3590-20 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.



Наименование блюд	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/лн
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 12-18лет			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

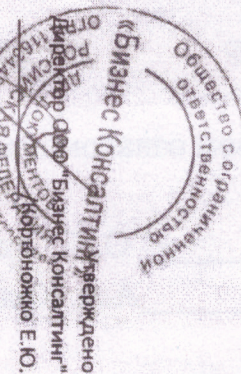
Неделя 1/ День 1

Завтрак

икра кабачковая консервированная	100	1,301	1,28	8,21	83,2	101/2004л	20
котлета куриная с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	294/331/2017м	40
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	18
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гм/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
Итого	630,0	21,6	20,0	79,1	616,7		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
Директор



Наименование блюда	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ реч. по сбор.	Цена рубли
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 12-18лет				
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		12-18лет		

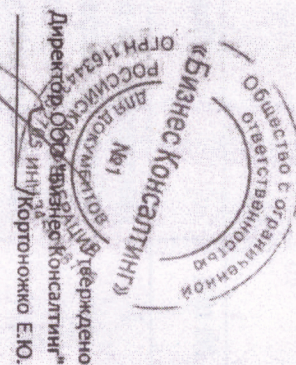
Неделя 1/ День 2

Завтрак

квашеная капуста с маслом растительным	100	1,7	5	8,46	85,7	47/2017м	20
жаркое по домашнему	250	22,25	21,12	30	399,08	259/2017м	56
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45км/2022м	15
Итого	600	28,06	26,70	69,78	631,76		96,03
Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
Директор



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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

консервы закусочные (кукуруза)	100	2	0,16	5,8	36,83	133/2017м	20
плов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	291/2017м	46
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	10
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022м	17
Итого	660,0	24,5	12,2	74,8	545,6		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		96,03

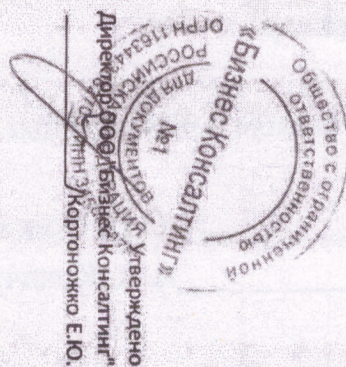


Наименование блюда	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ реч. по сбор.	Цена рубли
		б 12-18лет	ж 12-18лет	у 12-18лет			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Неделя 1/ День 4

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба тушеная с овощами	100	11,89	9,88	7,5	166,48	229/2017м	36
каша рисовая с маслом	180	4,53	7,66	44,75	266,06	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2м/2022м	15
Итого	630	22,05	24,05	95,03	684,56		96,03
Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



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

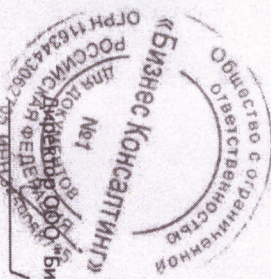
Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
Филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	54-25м/2022м	43
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хм/2022м	12
Итого	610	25,41	18,08	82,12	591,50		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		96,03



Согласовано
Директор

А.В. Ширяков



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

Наименование блюд	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ реч. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

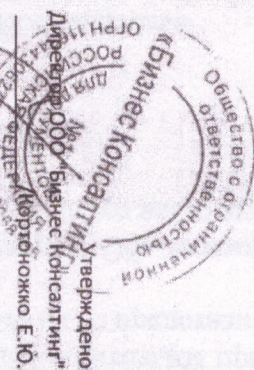
Неделя 2/ день 6

Завтрак

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	11,25	13,97	30,13	291,25	54-167/2022н	36
блинчики с повидлом	70	3,15	3,68	21,95	133,52	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,70	9,80	47,00	338/2017м	10
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45н/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
Итого	670	18,91	18,93	93,21	618,75		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
Директор



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

Наименование блюда	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/ли
		б 12-18лет	ж 12-18лет	у 12-18лет			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

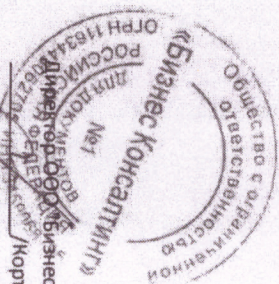
Неделя 2/ день 7

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (отруцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	271/331/2017м	36
100/20							
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гм/2022м	17
Итого	650	23,331	21,31	86,79	631,48		96,03
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
Директор



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

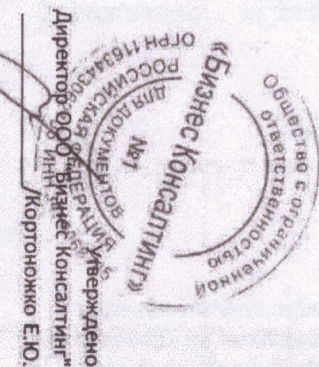
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рсц.	Цена
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	291/2017м	49
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	116,9	701/2010м	5,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1км/2022м	12
Итого	680	27,1	12,4	93,63	629,79		96,03
Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Сотпесовано:
Директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/ли
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 12-18лет			

Неделя 1/ день 9

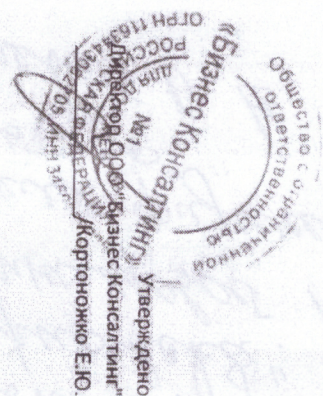
Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	34
каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,53	7,66	44,75	266,06	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022м	17
Итого	630,0	23,5	25,4	91,3	704,3		96,03
Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано
Директор

А.В. Мухоморова



Наименование блюда	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/ли
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 12-18лет	12-18лет			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет			

Неделя 2/ День 10

Завтрак

квашеная капуста с маслом растительным	100	1,7	5	8,46	85,7	47/2017М	20
гренки по купечески с маслом	250	17,75	20,37	40,69	417,13	458/2002г	58
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2тн/2022н	15
Итого	580	22,02	25,67	74,02	615,29		96,03
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Среднее значение за завтрак

Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20 в %	23,65	20,48	83,97	626,97
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2720,00

Распределение ЭЦ

Завтрак	23,05	20-25%	Норма
---------	-------	--------	-------