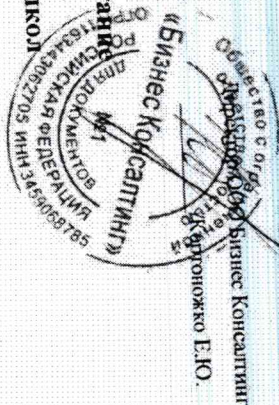




директор

И. В. Левада

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**



Утверждено

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. Тугельяна. -

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тугельян 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 макроэлементов.
В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: _____
 № 5
 Директор: М.В.С. в.п. В.В. Левица



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			У	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)	№ документа	Цена руб
		Б	Ж	У					
Завтрак									
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	35		
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27		
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24		
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23тн/2022н	15		
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,83		
Итого за _Завтрак_	710	21,38	20,04	116,98	738,48		104,83		
Обед									
Овощи по сезону в нарезке (отурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15		
Биточки мясные	100	11,92	16,83	10,84	242,56	268/2017м	35		
Каша рассыпчатая, Гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15		
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12		
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83		
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3		
Итого за Обед	900	29,48	30,31	128,70	905,42		104,83		
Всего за Понедельник	1610,00	50,86	50,35	245,68	1643,90				

Согласовано: Кривош, РИ № 5
 директор: К. В. Давидов



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Цена рубли
		Б	Ж	У		
День 2/неделя 1: Вторник						
Завтрак						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м
Котлеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н
100/30	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м
Картофель отварной с маслом	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т
Печенье топленое молоко	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	670	23,22	17,71	80,96	584,41	
Обед						
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12
Напиток витаминизированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	900	32,72	30,05	127,99	913,08	
Итого за Обед	1570	55,94	47,76	208,95	1497,49	
Всего за Вторник						

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
100/30	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Картофель отварной с маслом	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	9
Печенье топленое молоко	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	670	23,22	17,71	80,96	584,41		104,83
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Макаронные изделия отварные с маслом "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	15
Напиток витаминизированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	900	32,72	30,05	127,99	913,08		104,83
Итого за Обед	1570	55,94	47,76	208,95	1497,49		
Всего за Вторник							



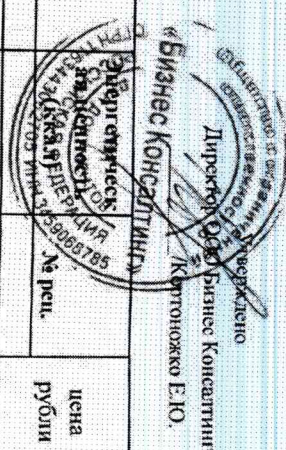
Сотставовано: 12.12.17
 директор: И.В. Мельник

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корпоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб/кг	Итого за блюда	Итого за завтрак	Итого за обед	Итого за ужин	Итого за сутки	Итого за среду
		Б	Ж	У							
День Знелея 1: Среда											
Завтрак											
Диа варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20				
Запеканка рисовая с творога и молоком	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2г/2022м	45				
стшениным 170/30	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24				
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гм/2022м	12				
Чай каркаде	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83				
Хлеб пшеничный йодированный	630	20,53	17,62	85,79	587,96		104,83				
Обед											
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004г	20				
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25г/2022м	15				
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	47				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022м	15				
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83				
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3				
Итого за Обед	870	33,21	24,06	113,78	803,91		104,83				
Итого за Среду	1500,00	53,74	41,68	199,57	1391,87						



Согласовано: С.И. Мельник
 директор С.И. Мельник



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

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

Завтрак

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокрупные по -							
Хмельовски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л	32
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	130	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2лн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	790	29,22	22,20	106,99	784,97		104,83

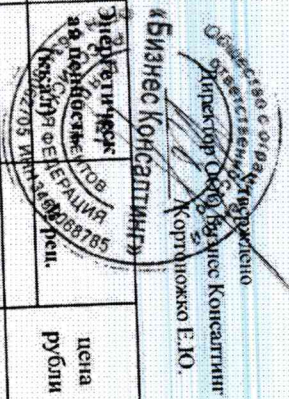
Обед

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07	288/2017м	32
Горохница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хл/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	41,95	28,96	106,02	892,36		
Всего за Четверг	1690,00	71,17	51,16	213,01	1677,33		104,83



Согласовано: дата: _____
 директор _____

СШ № 5
11.11.2017



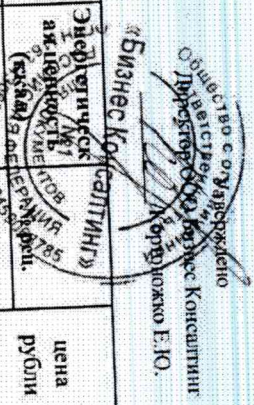
Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кордонюкко Е.Ю.

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Цена рубли
		Б	Ж	У	
День/неделя 1: Пятница					
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Завтрак					
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26
Напиток витаминизированный "Витюша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак	650	24,99	23,18	101,10	721,39
Итого за неделю в среднем завтрак	690	23,87	20,15	98,36	683,44

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Цена рубли
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого за Обед	820	29,65	24,49	107,58	772,41
Итого за Пятницу	1470	54,64	47,67	208,68	1493,80
Итого за неделю в среднем обед	878,00	33,40	27,57	116,81	857,44



Согласовано: 11.8.2018 СШ № 5
 директор Л.С. Рудоба

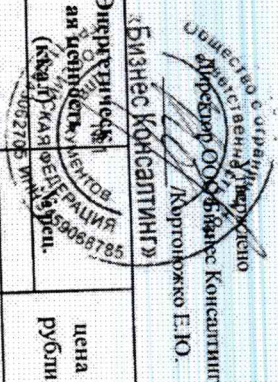


Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб/ли
		Б	Ж	У	
День /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Блинчики со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак	600	20,88	18,28	104,35	665,60
Обед					
Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого за Обед	910	30,13	27,59	115,22	840,09
Всего за Понедельник	1510	51,01	45,87	219,57	1505,69

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб/ли
		Б	Ж	У	
День /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Блинчики со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак	600	20,88	18,28	104,35	665,60
Обед					
Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого за Обед	910	30,13	27,59	115,22	840,09
Всего за Понедельник	1510	51,01	45,87	219,57	1505,69



Согласовано: С.И. Б. Бекбергалиев
 директор

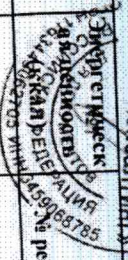


«Бизнес Консалтинг»
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Куртоноев Е.Ю.

Наименование бюлота	Вес бюлота	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100 г продукта	Дата	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
Итого за завтрак	680	20,37	16,52	79,80	555,40		104,83
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	47
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	870	29,61	20,69	99,56	747,01		104,83
Всего за Вторник	1550	49,98	37,21	179,36	1302,41		



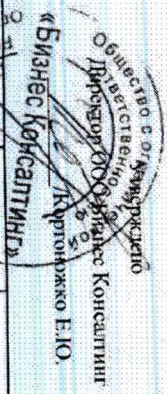
«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 директор Ковалев Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб/ли			
		Б	Ж	У				
День 3/неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет				
Завтрак								
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	226,53	146/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	118,26		л.т	11
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	42,32		54-2гм/2022г	12
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	70,14		701/2010м	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	81,22	652,61		104,83
Итого за завтрак	640	22,71	24,08	81,22				
Обед								
Консервы закусочные (кукуруза)	100	2,00	0,37	10,16	52,16	133/2017м	20	
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022г	15	
Мясо тушеное	100	13,97	17,08	6,17	234,42	256/2017м	32	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хм/2022г	15	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
Итого за Обед	900	34,29	31,49	118,59	895,00			
Всего за Среду	1540	57,00	55,57	199,81	1547,61			



Согласовано: СШ № 51
 директор: В. Векель



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата исполнения	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45лн/2022лн	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		104,83
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022лн	15
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	32
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21л/2022лн	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	л.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	36,40	25,62	124,34	873,76		104,83
Всего за Четверг	1660	60,89	50,14	227,66	1609,99		



Согласовано: СШ № 5
 директор Иванов И.И.

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 недели 2: Пятница							
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (отурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тфтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022м 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоща"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т.	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т.	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	650	25,39	21,68	107,05	724,96		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	666,00	22,77	21,02	95,15	666,96		

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022м	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	30
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	17
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	29,91	26,17	121,37	842,40		104,83
Всего за Пятницу	1550	55,30	47,85	228,42	1567,36		
Итого за неделю в среднем обед	896,00	32,07	26,31	115,82	839,65		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		23,32	20,58	96,76	675,20
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		25,91	22,37	25,26	24,82
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		32,74	26,94	116,32	848,54
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,37	29,29	30,37	31,20
Среднее значение за день		56,05	47,53	213,07	1523,75
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		62,28	51,66	55,63	56,02
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭЦ	90,00	92,00	383,00	2720,00	
	Завтрак	24,82	20-25%		
	Обед	31,20	30-35%		

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. ДеЛи плюс, 2017 г

организаций отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

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

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