

Согласовано:

директор _____



Рябенко А. В.



«Визнес-Консалтинг»
Директор ООО «Визнес-Консалтинг»
Кор №7
Коргоножко Е.Ю.



Примерное 2-х недельное меню на горячее питание для учащихся с 5-11 класса, являющихся членами маломощных семей

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального учебного заведения 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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

М.: Хлебродинформ, 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 макронутриентов.

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

Согласовано:
 директор _____



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 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							
Завтрак							
Каша молочная манная жиждкая с маслом и сахаром	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	32,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Печенье	40	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	520	11,68	16,17	89,44	561,40		59,8
Всего за Понедельник	520,00	11,68	16,17	89,44	561,40		

Согласовано:
директор _____



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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Котлеты рыбные любительские с соусом	80	8,66	3,06	4,13	76,95	54-14р/	30,8
60/20						54-3сс/2022н	
Каша рассыпчатая пшениная	100	6,12	4,55	25,16	167,32	171/2017м	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	420	17,88	8,01	59,19	381,31		59,8
Всего за Вторник	420	18	8	59	381		

Котлеты рыбные любительские с соусом	80	8,66	3,06	4,13	76,95	54-14р/	30,8
60/20						54-3сс/2022н	
Каша рассыпчатая пшениная	100	6,12	4,55	25,16	167,32	171/2017м	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	420	17,88	8,01	59,19	381,31		59,8
Всего за Вторник	420	18	8	59	381		

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кор №1 / Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
<i>Завтрак</i>							
Лапшевник с молоком ступенным 180/40	220	18,76	12,99	53,69	406,76	208/2017м	44,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	450	21,06	13,29	78,56	519,22		59,8
Всего за Четверг	450,00	21,06	13,29	78,56	519,22		

Лапшевник с молоком ступенным 180/40	220	18,76	12,99	53,69	406,76	208/2017м	44,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	450	21,06	13,29	78,56	519,22		59,8
Всего за Четверг	450,00	21,06	13,29	78,56	519,22		

Согласовано:
директор _____



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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
<i>Завтрак</i>							

Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40,8
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	440	18,00	15,86	64,10	471,45		59,8
Всего за Пятницу	440	18	16	64	471		
Итого за неделю в среднем завтрак	472,00	16,56	14,19	78,09	511,06		

Согласовано:

директор _____



Утверждено

«Директор» Бизнес Консалтинг
КФ 1
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
ОВОЩАМИ	80	11,28	8,17	7,816	150,05	229/2017м	29,8
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	460	16,71	14,41	53,87	421,21		59,8
Всего за Вторник	460	17	14	54	421		

ОВОЩАМИ	80	11,28	8,17	7,816	150,05	229/2017м	29,8
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	460	16,71	14,41	53,87	421,21		59,8
Всего за Вторник	460	17	14	54	421		

Согласовано:

директор _____



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
<i>Застирок</i>							
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	26,8
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	480	19,50	17,96	66,88	507,99		59,8
Всего за Четверг	480	20	18	67	508		

Согласовано:

директор _____



Утверждено

«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг

№1
/Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Печень, тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	185	261/2017м	30,8
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,60	3,27	21,87	131,20	203/2017м	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	440	20,31	14,89	55,29	453,24		59,8
Всего за Пятницу	440	20	15	55	453		
Итого за неделю в среднем завтрак	486,00	16,13	15,00	73,77	504,12		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		16,34	14,59	75,93		507,59
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020</i>		18,16	15,86	19,82		18,66
Распределение ЭЦ						
	Завтрак	90,00	92,00	383,00		2720,00
			18,66	20-25%		

Учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки " В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.