

Согласовано:

Директор



А. Давыдов



Утверждено

«Директор ООО Бизнес Консалтинг»

Кор

Кортоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание

Для учащихся с 5-11 класса, являющихся членами семей участников специальной военной операции,

а также для членов многодетных семей.

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.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян 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 макроуугриентов.

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

Согласовано:
директор _____



«Бизнес Консалтинг» Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.
Общество с ограниченной
ответственностью
ИНН 613001000000
ОГРН 50170110261011528
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. Тверь

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Коллеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	41,97
100/30							
Каша рассыпчатая пшениная	180	11,02	8,20	45,57	301,19	171/2017м	17
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	550	28,20	13,58	82,19	563,28		74,97
Всего за Вторник	550	28	14	82	563		

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
<i>Завтрак</i>							
Йогурт вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209/2017м	24
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	250	8,87	13,32	50,12	356,67	182/2017м	30,97
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	550	19,33	19,65	81,80	582,40		74,97
Всего за Среду	550,00	19,33	19,65	81,80	582,40		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
<i>Завтрак</i>							
Йогурт вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209/2017м	24
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	250	8,87	13,32	50,12	356,67	182/2017м	30,97
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	550	19,33	19,65	81,80	582,40		74,97
Всего за Среду	550,00	19,33	19,65	81,80	582,40		

Согласовано:

директор _____



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

Лапшевник с молоком сгущенным 180/40	220	18,76	12,99	53,69	406,76	208/2017м	41,97
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	21,46	13,69	88,36	566,22		74,97
Всего за Четверг	550,00	21,46	13,69	88,36	566,22		

Согласовано:
Директор _____



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

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

Завтрак

Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	10
овощами	100	14,11	10,22	9,77	187,55	229/2017м	29,97
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
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	570	20,92	20,35	64,63	535,81		74,97
Всего за Вторник	570	21	20	65	536		

Согласовано:

Директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кор
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209/2017м	24
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	35,97
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	550	18,68	18,42	81,75	568,65		74,97
Всего за Среду	550	19	18	82	569		

Согласовано:

Директор _____



Утверждено

«Бизнес Консалтинг» ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
<i>Завтрак</i>							
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	25,97
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	14
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	17
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	610	21,56	19,62	83,88	601,73		74,97
Всего за Четверг	610	22	20	84	602		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
<i>Завтрак</i>							
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	25,97
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	14
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	17
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	610	21,56	19,62	83,88	601,73		74,97
Всего за Четверг	610	22	20	84	602		

Согласовано:

Директор _____



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кор /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	10
Печень, тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	185	261/2017м	30,97
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
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	550	22,78	16,58	68,32	531,64		74,97
Всего за Пятницу	550	23	17	68	532		
Итого за неделю в среднем завтрак	566,00	19,45	17,51	78,48	556,10		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,27	17,08	81,50	564,84
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		22,53	18,56	21,28	20,77
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		20,77	20-25%	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги 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 макроэлементам.

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