

Согласовано:

директор

*А. В. Мухоморова*

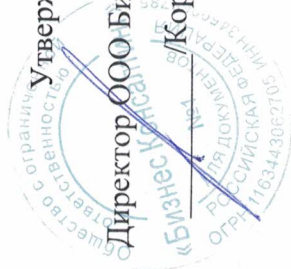
*А. В. Мухоморова*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
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 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., 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 макронутриентов.

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



Согласовано

директор

*М. В. Кудрявцева*

*М. В. Кудрявцева*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е. Ю. Коргоножко*



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	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	171\2017М	16
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,66</b>	<b>19,94</b>	<b>95,41</b>	<b>648,14</b>		<b>98,75</b>





Согласовано: Д.А. Давыдова  
 директор Администрации  
Д.А. Давыдова и.о.д.д.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	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		
<b>Завтрак</b>							
овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ТТК 77\6\2023	-36
каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн\2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28,12</b>	<b>24,36</b>	<b>91,61</b>	<b>691,65</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор

*С.В. Будаченко*

*С.В. Будаченко*

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		
<b>Завтрак</b>							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	54-3сс\2022Н	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022Н	15
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,50</b>	<b>23,26</b>	<b>101,52</b>	<b>708,76</b>		<b>98,75</b>

Общество с ограниченной ответственностью  
 Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 №1 /Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 директор *А.В. Кузнецов*  
 м.п.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ТТК 77\1\2023	32
картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	125\2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,76</b>	<b>19,74</b>	<b>78,09</b>	<b>587,72</b>		<b>98,75</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>638</b>	<b>21,79</b>	<b>19,92</b>	<b>93,58</b>	<b>642,17</b>		



Согласовано: *А.В. Давыдов*  
 директор *Администрация города Краснодара*



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

**Завтрак**

каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	7,25	12,75	38,5	297,75	181\2017	48
бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41	1\2004	25,75
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2ГН\2022Н	15
печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	П.Т	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>20,74</b>	<b>87,87</b>	<b>593,34</b>		<b>98,75</b>



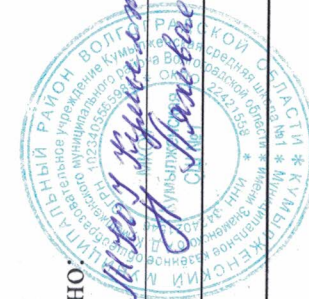


Согласовано:

директор

*Меню Кулинарской Школы*

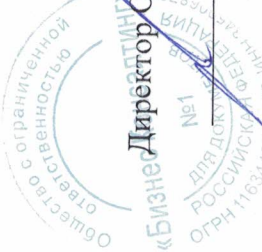
*М.В.*



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 в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК 77\5\2023	37
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>20,68</b>	<b>101,36</b>	<b>659,46</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор

*А. И. Курганская*

*Д. В. Давыдов*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е. Ю. Коротко*



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 овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	182\2017	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2ГН\2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>14,60</b>	<b>20,17</b>	<b>109,88</b>	<b>682,95</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор

*Ирина Владимировна Мухоморова*

*Ирина Владимировна Мухоморова и.м.п.*



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 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ТТК 77\1\2023	32
картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	125\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,76</b>	<b>19,74</b>	<b>75,09</b>	<b>575,72</b>		<b>98,75</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>606,00</b>	<b>18,59</b>	<b>20,82</b>	<b>90,60</b>	<b>622,14</b>		

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>		20,19	20,37	92,09	632,16
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		22,43	22,14	24,04	23,24
<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>				Норма	
	Завтрак		23,24	20-25%	
	Обед		#ССЫЛКА!	30-35%	

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

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

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

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