

Согласовано:
Директор *Иван Дмитриевич Сеч*
Ивановский Район
30.08.2022



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
 директор *Мирош Антиповской СМ*
Труфанова А.В.
 30.08.2014 г.



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2					1		

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	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
Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		87,36



Согласовано:
 директор Анну Антимова С.И.
А.В. Павлова
 30.08.2022г.



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонжко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	35
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	701/2010 м	12
Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15	54-4гн/2022н	87,36



Согласовано:
 директор *М.И. Касымов* *Аминбаевым*
Т.И. Касымов *Т.И. Касымов* А.В.



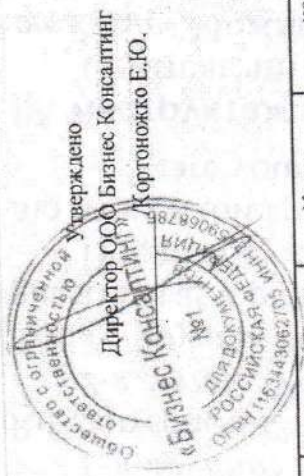
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортгоножко Е.Ю.

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

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022г	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		87,36

Неделя 1/ день 3 Среда



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

Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф.с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	35
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	54-3с/2022н	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2	54-2гн/2022н	87,36



Согласовано:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Е.Ю. Кортоножко



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

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ респ. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2				12-18 лет	1	

Неделя 1 / день 5 Пятница

Завтрак

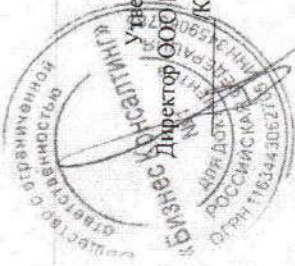
каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	306,07	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	640,0	16,9	12,8	576,5		87,36



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

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		87,36



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

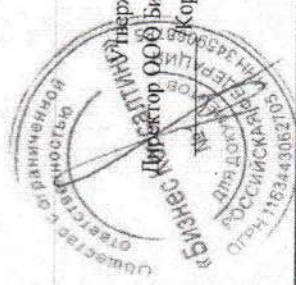
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	92,8	8,26	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	175,36	7,5	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	134,64	28,44	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	24,15	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	74,62	14,58	54-4гн/2022г	12
Итого	650	24,74	18,21	594,32	82,93		87,36



Согласовано:
 Директор *Л. А. А.*
 30.08.2022



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 30.08.2022

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			У	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет				
2						1		

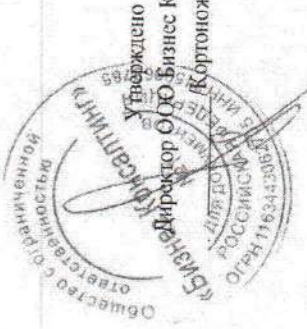
Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36



Согласовано:
 директор МБОУ Анжеликовской СШ
 [Подпись]
 СШ 30.08.2022



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		87,36
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Всего за 10 дней	6 430,00	208,98	185,58	893,54	6 126,04		
Среднее показание за завтрак	643	20,90	18,56	89,35	612,60		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		23,22	20,17	23,33	22,52		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ							
			22,52	20-25%			
		Завтрак		Норма			