

Согласовано

директор



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.



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

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.

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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

*Врамен-Ярмен*  
13.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



Наименование блюда	БС	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Обед</i>							
Оовоци по сезонуv нарезке (огурец соленый)	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 из п.ф.с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022 /332/2017м	36
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	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>27,74</b>	<b>24,81</b>	<b>124,93</b>	<b>810,71</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*М.И. Шенников*  
*И.А. Шенников* и.д. 13.01.2025

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 2/неделя 1: Вторник

*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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	229/2017м	36
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>31,24</b>	<b>29,96</b>	<b>118,19</b>	<b>876,57</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*Е.Ю. Кортоножко*  
И.д. 13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		

День 3/неделя 1: Среда

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/2022н	15
Котлеты мясные из п.ф.с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022 /332/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>28,96</b>	<b>27,14</b>	<b>128,45</b>	<b>850,15</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*С.В. Козлова*  
*М.А. 13.01.2025*



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

*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
Тефтели с рисом из п.ф с соусом сметанным с томатом	100	10,00	13,30	2,30	169,00	77-5/2022 331/2017м	36
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,20	4,96	35,72	208,32	171/2017м	15
Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>24,89</b>	<b>26,95</b>	<b>114,84</b>	<b>842,30</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*МБОУ*  
*Дружеская*  
*13.01.2025*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг



Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 5/неделя 1: Пятница

*Обед*

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	15
Плов из мяса (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	51
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	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>22,06</b>	<b>21,93</b>	<b>107,24</b>	<b>717,65</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>892,00</b>	<b>26,98</b>	<b>26,16</b>	<b>118,73</b>	<b>819,48</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

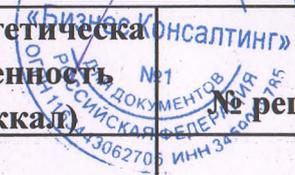
директор



13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	«Бизнес Консалтинг» №1 рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 1/неделя 2: Понедельник

Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,20	13,90	4,22	186,78	77-2/2022/ 331/2017м	36
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	180	7,69	9,00	45,06	292,01	171/2017м	15
Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>28,46</b>	<b>28,73</b>	<b>129,26</b>	<b>890,13</b>		<b>104,2</b>

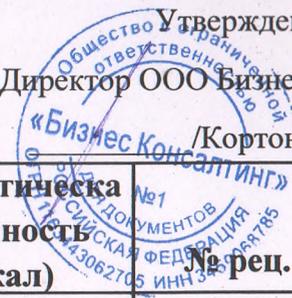
Согласовано:

директор

*С.В. Юрченко*  
*13.01.2025*



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 2 /неделя 2: Вторник

*Обед*

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
Котлеты домашние из п.ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022/ 331/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>23,60</b>	<b>25,49</b>	<b>117,53</b>	<b>838,82</b>		<b>104,2</b>



Согласовано:

директор

*М.В. Душар*



13.01.2025

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 2: Четверг

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/2022н	15
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	51
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,45</b>	<b>23,51</b>	<b>114,76</b>	<b>780,92</b>		<b>104,2</b>

Согласовано:

директор

*Директор*

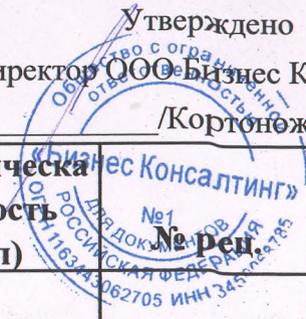


13.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 5 /неделя 2: Пятница

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Котлеты печеночные из п.фс маслом100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	36
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,13	25,17	189,00	125/2017м	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	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>26,99</b>	<b>29,99</b>	<b>118,71</b>	<b>862,87</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>887,00</b>	<b>27,71</b>	<b>27,03</b>	<b>118,99</b>	<b>841,51</b>		

Норма обеда по СанПин 30%- 35%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		<b>27,35</b>	<b>26,60</b>	<b>118,86</b>	<b>830,50</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
Распределение ЭЦ				<b>Норма</b>	
		<b>Обед</b>	<b>30,53</b>	<b>30-35%</b>	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии

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

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