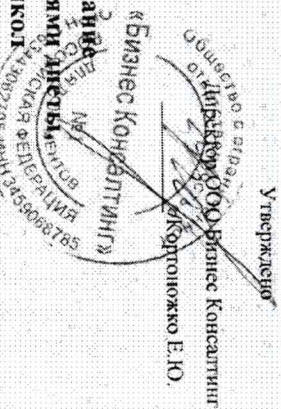




*И. В. Меньшова*



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) с особенностями диеты  
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. Тугельяна. - М.: Хлеб родинформ, 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.













Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-27/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
						54-	
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	451н/2022н	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,05</b>	<b>17,55</b>	<b>74,29</b>	<b>535,41</b>		<b>104</b>

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>Обед</b>							
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
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	47
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>33,21</b>	<b>24,06</b>	<b>106,78</b>	<b>776,11</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1490,00</b>	<b>52,26</b>	<b>41,61</b>	<b>181,07</b>	<b>1311,52</b>		





№ 5  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

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

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/ли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Завтрак**

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мяскокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л 54-3св/2022н	32
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>28,80</b>	<b>22,23</b>	<b>100,32</b>	<b>755,80</b>		<b>104</b>
<b>Обед</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Ши из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1св/2022н	15
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07	288/2017м	32
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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>41,95</b>	<b>28,96</b>	<b>99,02</b>	<b>864,16</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1690,00</b>	<b>70,75</b>	<b>51,19</b>	<b>199,34</b>	<b>1619,96</b>		





СШ № 5  
Директор: Садыр С. И. в. Лебеда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в руб.	Цена в руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

«Бизнес-Корпорейтинг»  
Общество с ограниченной ответственностью  
Индивидуальный предприниматель  
Утверждено  
Коргоножко Е.Ю.

Овоши по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Углеж из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за завтрак	635	24,68	21,91	96,02	676,83		102
Итого за неделю в среднем завтрак	680	22,97	19,32	87,24	627,77		

Обед							
Овоши 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/2022м	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022м	47
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	820	29,65	24,49	100,58	743,41		101,83
Всего за Пятицу	1455	54,33	46,40	196,60	1420,24		
Итого за неделю в среднем обед	878,00	33,40	27,57	111,21	834,64		





СШ № 5  
Д.В. Мещеряков

Общество с ограниченной ответственностью «Иркутское Консалтинг»  
Директор ООО «Иркутское Консалтинг» Кордюнокко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (кДж)	Срок годности	Цена руб/лн
		Б	Ж	У				
День /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>								

Каша "Дружба" молочная из риса и пшеницы без сахара	250	7,13	7,30	48,32	262,80	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йогуртовый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,50</b>	<b>19,51</b>	<b>76,35</b>	<b>656,85</b>		<b>104,83</b>

*Обед*

Консервы закубочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	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
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йогуртовый	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йогуртовый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,13</b>	<b>27,59</b>	<b>108,22</b>	<b>812,29</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1500</b>	<b>48,63</b>	<b>47,10</b>	<b>184,57</b>	<b>1469,14</b>		





Согласовано:  
 директор *И. В. Левида*  
 «Ш № 31»  
 1.8.2022

«Бизнес Консалтинг»  
 Общество с о.г.д. Уфа, Республика Башкортостан  
 директор (ОО) Бизнес Консалтинг  
 Картоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/шт.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусоные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,95</b>	<b>16,55</b>	<b>73,13</b>	<b>526,23</b>		<b>104,83</b>

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/шт.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
<b>Обед</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Суп картофельный с крутой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	47
Компот из яблок без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>29,61</b>	<b>20,69</b>	<b>92,56</b>	<b>718,81</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1550</b>	<b>49,56</b>	<b>37,24</b>	<b>165,69</b>	<b>1245,04</b>		





И. В. Иванова

Утверждено  
Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес Консалтинг»  
директор  
Карповоико Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (кВт)	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		
<b>Завтрак</b>							
Овоши по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гм/2022м	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,38
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>23,46</b>	<b>22,91</b>	<b>73,97</b>	<b>603,43</b>		<b>104,38</b>

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (кВт)	Цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>Обед</b>							
Консервы закусочные (кукуруза)	100	2,00	0,37	10,16	52,16	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022м	15
Мясо тушеное	100	13,97	17,08	6,17	234,42	256/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хм/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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>34,29</b>	<b>31,49</b>	<b>111,59</b>	<b>872,10</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1535</b>	<b>57,75</b>	<b>54,40</b>	<b>185,56</b>	<b>1475,53</b>		





ШШ № 5  
 Директор *И. В. Леснев*

Общество с ограниченной ответственностью  
 "Угличское Консалтинг-Бюро"  
 Утверждено  
 Директор ООО Консалтинг-Бюро  
 Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб/ли
		Б	Ж	У	
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

**Завтрак**

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
Каша рисовая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022л	12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>24,07</b>	<b>24,55</b>	<b>96,65</b>	<b>707,06</b>		<b>104,83</b>

**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/2022л	15
Утка из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	32
Горохница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21л/2022л	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	л.г.	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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>36,40</b>	<b>25,62</b>	<b>124,34</b>	<b>873,76</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1660</b>	<b>60,47</b>	<b>50,17</b>	<b>220,99</b>	<b>1580,82</b>		





И. В. Семенова

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Средняя стоимость за порцию (руб.)	цена в рубль
		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>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тертые с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022м 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоща"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>25,36</b>	<b>19,01</b>	<b>104,00</b>	<b>685,34</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>662,00</b>	<b>22,27</b>	<b>20,51</b>	<b>84,82</b>	<b>635,78</b>		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Средняя стоимость за порцию (руб.)	цена в рубль
		Б	Ж	У			
<b>Обед</b>							
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/2022м	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	30
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	17
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
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>29,91</b>	<b>26,17</b>	<b>114,37</b>	<b>813,40</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1545</b>	<b>55,27</b>	<b>45,18</b>	<b>218,37</b>	<b>1498,74</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>896,00</b>	<b>32,07</b>	<b>26,31</b>	<b>110,22</b>	<b>818,07</b>		



Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,62	19,91	86,03	631,77
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		25,13	21,64	22,46	23,23
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		32,74	26,94	110,72	826,35
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		36,37	29,29	28,91	30,38
Среднее значение за день		55,35	46,86	196,74	1458,13
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20		61,50	50,93	51,37	53,61
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак	23,23	20-25%		
	Обед	30,38	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 макроу триентов.

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