

Согласовано:

директор

М.Н. Колышкина
М.Н. Колышкина



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

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учебного 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 нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные нормы 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.М. Колесникова*
М.М. Колесникова



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.С. Ортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя I / день I

завтрак	каша молочная Дружба	180	8,1	8,82	34,32	249,06	31
54-16к/2022н	блинчики со стуженным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
399/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
338/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
701/2010м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
54-2гн/2022н	Итого	590	17,21	11,79	109,59	628,95	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

550 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680



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

Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 1/ день 2

завтрак	70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	14
	54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	50
	п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	12
	701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
	54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Итого		570	20,26	20,06	91,57	632,44	96,10
	Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: М.Ю. Колыч
директор «Колыч-Компани»
ООО «Колыч-Компани»



Утверждено
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя I/ день 3

завтрак								
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком стуженым	200	16,69	16,61	46,92	404,6	40	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20	
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16	
	Итого	550	21,27	25,22	88,79	667,52	96,10	
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано: *Ирина Викторовна Сидорова*
Директор *ОГБОУ "Белорусская СШ"*
07.06.22 *Сергей Сергеевич*

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя I/ день 4

завтрак

77-5/54-3с2/2022г	тефтели из п.ф. с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	37	
171/2017г	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20	
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20	
701/2010г	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1	
54-2гн/2022г	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15	
	Итого	600	21,78	24,37	77	616,64	96,10	
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:

Директор *Минского областного центра образования* *Минского областного центра образования*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя I/ день 5

завтрак		котлеты домашние из п. ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	40
77-3/331/2017м	203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	16
338/2017м	701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	382/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
382/2017м		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
		Итого	640	23,412	25,516	100,834	724,16	96,10
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: *М.В. Мухоморова*
Директор: *М.В. Мухоморова*



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 2/ день 6

завтрак								
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36		32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157		20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47		20
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32		20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8		4,1
	Итого	540	18,01	18,3	94,76	618,48		96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680



Согласовано:
директор
МКОУ "Кышкытская СШ"
"Колесова Ирина Викторовна" СШ



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 2/ день 7

завтрак								
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		20
289/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56		45
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4		5,1
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109		10
54-3ти/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52		16
	Итого	560	23,26	22,7	79,42	615,48		96,10
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680

Согласовано:
Директор

М.В. Кошкин
М.В. Кошкин

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 2/ день 8

завтрак								
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10		16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	216		40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5		20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8		5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32		15
	Итого	600	20,972	24,506	78,204	610,62		96,1
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%								
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 2/ день 9

завтрак	консервированные овощи закусочные, отварные (кукуруза)	100'	2	0,33	10,16	52,16	16
133/2017м	плов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	40
265/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
338/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
701/2010м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	15
389/2017м	Итого	660	24,81	19,85	102,28	690,68	96,1

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

неделя 2/ день 10

завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	5
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
	Итого	640	25,046	24,018	90,52	694,56	96,10
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5950	216,03	216,33	912,968	6499,53	
	Средний суточный рацион	595	21,603	21,633	91,2968	649,953	

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ		Завтрак	23,90	Норма 20-25%	