

Согласовано: **ДИРЕКТОР**
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

директор ОМ БОДИЛЁВА



**10 - дневное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



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. - 54с.

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

Тутельян В.А.
"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 _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА

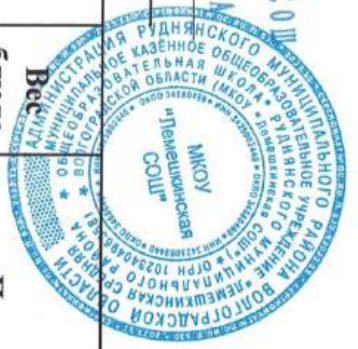


№1
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
И.Ю. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Завтрак							
каша молочная Дружба	250	11,05	11,52	49,38	345,47	54-16к/2022н	40
блинчики со стуженным молоком	70	3,91	4,99	17,85	131,86	399/2017м	23
фрукт свежий (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	52,20	338/2017м	20
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гч/2022н	17
Итого за _Завтрак	660	19,13	17,22	108,48	656,61		106,59

Согласовано:
директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА



«Бизнес Консалтинг»
утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

лапшевник с творогом	200	17,00	20,00	36,17	382,00	208/2017М	56
молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т.77-8/2022	5
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017М	20
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010М	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
Итого за завтрак	560	22,36	20,84	87,44	609,28		106,59

Согласовано:
директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У	У			
День 4/неделя I: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

Завтрак

овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,3	0,30	13,20	64,20	101/2004л	15
котлеты рыбные из п/ф	100	12,30	9,80	6,90	165,00	ТТК 77-1	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
каша рисовая рассыпчатая	180	4,43	5,76	43,80	244,20	171/2017м	19
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	650	22,79	17,74	95,71	624,51		106,59

Согласовано:
 Директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЕВА



«Бизнес Консалт УМН»
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
Завтрак							
овощи свежие (помидор свежий, соленый)	100	1,1	0,20	3,60	22,00	70/71/2017М	15
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017М	9
каша рассыпчатая пшениная	180	9,95	8,20	45,57	295,88	171/2017М	17
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010М	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
Итого за завтрак	650	23,48	22,58	87,48	640,17		106,59

Согласовано:
директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОЛДЫГВА



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День /неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

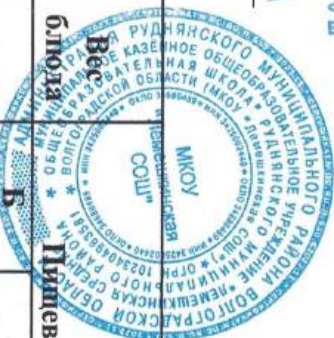
Завтрак

каша рисовая молочная жидкая с сахаром	250	7,96	9,57	52,12	326,52	182/2017м	56
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гн/2022н	24
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
Итого за завтрак	590	15,32	13,27	92,75	564,78		106,59

Согласовано:
директор _____

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

ОМ БОДЫЛЕВА

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,00	8,26	92,80	52/2017м	15
голубцы ленивые из п/ф	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТТК 77-6	38
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	19
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022гн	19
Итого за завтрак	650	23,42	24,62	88,97	662,81		106,59

Согласовано:
 директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДНДЭВ



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
зразы с сыром из п.ф	100	12,11	12,48	4,20	177,60	ТК77-10	45,00
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	19
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	630	25,47	23,56	92,65	673,03		106,59

Согласовано:
 директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
 ОМ БОДЫЛЁВА



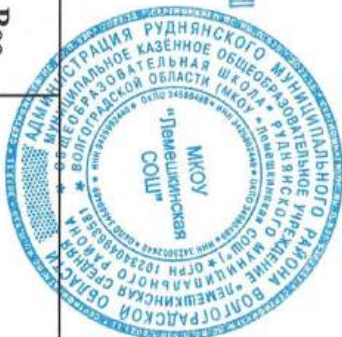
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
<i>Завтрак</i>							
плов из птицы	250	18,17	16,48	43,12	393,48	291/2017М	66
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017М	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010М	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	600	23,12	17,08	79,57	553,75		106,59

плов из птицы	250	18,17	16,48	43,12	393,48	291/2017М	66
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017М	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010М	8,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	600	23,12	17,08	79,57	553,75		106,59

Согласовано:
Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017м	15
котлета куриная из п/ф	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТТК 77-2	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
Итого за завтрак	650	27,10	15,95	90,40	605,37		106,59

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,10	1,90	12,00	70/71/2017м	15
котлета куриная из п/ф	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТТК 77-2	40
соус сметанный с томатом	30	0,5	1,48	2,10	24,03	331/2017м	9
горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	84,76	701/2010м	6,59
Итого за завтрак	650	27,10	15,95	90,40	605,37		106,59

Итого за неделю в среднем завтрак	624,00	22,89	18,90	88,87	611,95
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		25,29	19,27	88,94	622,77
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		28,10	20,94	23,22	22,90
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		22,90	20-25%	

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

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного 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.