Согласовано:
Директор _____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 врзраста (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_____
_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

икра кабачковая консервированная	100	1,301	1,28	8,21	83,2	101/2004л	15
котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77/2/2022 - 331/2017м	35
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	18
Итого	**730,0**	**22,0**	**20,4**	**88,9**	**663,7**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____
_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день2

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	70/71/2017м	15
жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27	259/2017м	53
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45хн/2022н	10
Итого	**650**	**28,71**	**27,31**	**77,43**	**690,55**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____
_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

консервы закусочные (кукуруза)	100	2	0,16	5,8	36,83	133/2017м	17
плов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	291/2017м	50
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	14
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	**660,0**	**24,5**	**12,2**	**74,8**	**545,6**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	15
рыба тушеная с овощами	100	11,89	9,88	7,5	166,48	229/2017м	33
каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,53	7,66	44,75	266,06	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	**680**	**23,3**	**26,95**	**114,34**	**792,86**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	54-25м/2022м	46
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12
Итого	**630**	**26,99**	**18,28**	**91,78**	**638,26**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	11,25	13,97	30,13	291,25	54-167/2022н	31
блинчики с повидлом	70	3,15	3,68	21,95	133,52	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,70	9,80	47,00	338/2017м	20
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
Итого	**670**	**18,91**	**18,93**	**93,21**	**618,75**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____
_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день7

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022-331/2017м	46
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	18
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	**650**	**23,331**	**21,31**	**86,8**	**631,48**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____
_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец.	Цена
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Неделя 2/ день8

Завтрак

консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	17
плов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	291/2017м	50
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	4,03
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	**610**	**26,37**	**14,7**	**93,48**	**644,33**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 9

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	15
печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	39
картофель отварной	180	3,6	7,12	28,44	134,64	125/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,03
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
сыр порция	15	3,5	4,4	0	53,8	3/2017м	10
Итого	**645,0**	**26,1**	**29,3**	**75,0**	**626,7**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день10

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	70/71/2017м	15
гречка по купечески с мясом	250	17,75	20,37	40,69	417,13	458/2002г	55
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,03
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
булочка сдобная	50	1,25	2,9	19,3	108,3	п.т	13
Итого	**630**	**22,67**	**23,77**	**87,66**	**659,89**		**96,03**
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Среднее значение за завтрак		**24,29**	**21,31**	**88,33**	**651,20**
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		**26,99**	**23,17**	**23,06**	**23,94**
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	**23,94**	**20-25%**