



В.В. Гусева
2022

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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения 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.

Среднестатистические 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 макроэлементов.

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



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



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

Неделя 1/ День 1

Завтрак

икра кабачковая консервированная	100	1,301	1,28	8,21	83,2	101/2004л	15
котлета куриная с соусом сметанным с томатом	120	11,28	12,55	6,70	184,87	294/331/2017м	35
100/20							
макаронны 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
Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%



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

Завтрак

Неделя 1/ День 2							
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	54-45км/2022н	10
Итого	650	28,71	27,31	77,43	690,55		96,03
Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена руб/лп
		Б	Ж	У			
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		



Сидик
2024 г.



Утверждено
 ООО "Питание"
 Московкин С.С.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 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/2022гн	10
булочка слоеная	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		

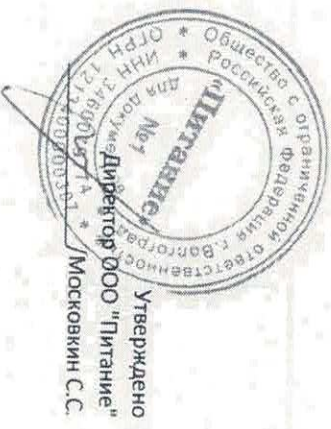


Наименование блюда	вес блюда 12-18лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18лет	№ рец. по сбор.	Цена руб/гли
		Б 12-18лет	Ж 12-18лет	У 12-18лет			

Неделя 1/ День 5

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (отруец)	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 распычатая 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		



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

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
Котлеты Домашние с соусом сметанным с томатом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	271/331/2017м	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		



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московский С.С.

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



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Московкин С.С.

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

Неделя 1 / День 9

Завтрак

Свежая 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-ЭпН/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		



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

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
Полнорценность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭП			Норма	
Завтрак	23,94	20-25%		