

СОГЛАСОВАНО:

Директор *Брянской СМ*



ФИО *Зюмина М.В.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



ФИО / Кортоножко Е.Ю

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (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

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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 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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

| Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|---|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |            | Б                    | Ж            | У            |                                |               |               |
| <b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>    |            |                      |              |              |                                |               |               |
| <i>Завтрак</i>                          |            |                      |              |              |                                |               |               |
| Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес» | 200        | 9,00                 | 11,18        | 24,10        | 233,65                         | 182/2017м     | 30            |
| Блинчики со сгущенным молоком           | 70         | 3,91                 | 3,68         | 21,95        | 136,56                         | 399/2017м     | 22            |
| хлеб пшеничный                          | 30         | 2,31                 | 0,72         | 16,02        | 79,80                          | 701/2010м     | 3,36          |
| Фрукт свежий (яблоко)                   | 100        | 0,40                 | 0,40         | 10,00        | 47,00                          | 338/2017м     | 20            |
| Чай каркаде                             | 200        | 0,16                 | 0,08         | 7,18         | 30,08                          | 54-45гн/2022н | 12            |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                | <b>600</b> | <b>15,78</b>         | <b>16,06</b> | <b>79,25</b> | <b>527,09</b>                  |               | <b>87,36</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>             | <b>600</b> | <b>15,78</b>         | <b>16,06</b> | <b>79,25</b> | <b>527,09</b>                  |               |               |

**День 2/неделя 1: Вторник**

| <i>Завтрак</i>  |            |              |              |              |               |                     |              |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|
| Консервы закусочные ( икра кабачкова)                     | 100        | 2,71         | 4,7          | 14,43        | 111,66        | 101/2004л           | 20           |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120        | 12,72        | 12,88        | 6,48         | 193,16        | 3/2022 54-3сс/2022н | 39           |
| Макароны отварные с маслом                                | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,36        | 236,16        | 203/2017м           | 15           |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 2,31         | 0,72         | 16,02        | 79,80         | 701/2010м           | 3,36         |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54/2гн/2022н        | 10           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>630</b> | <b>24,42</b> | <b>24,18</b> | <b>86,67</b> | <b>663,10</b> |                     | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>                                   | <b>630</b> | <b>24,42</b> | <b>24,18</b> | <b>86,67</b> | <b>663,10</b> |                     |              |

День 3/неделя 1: Среда

*Завтрак*

|                                      |            |              |              |              |               |              |              |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 300        | 8,24         | 6,80         | 26,78        | 201,32        | 54-19к/2022н | 33           |
| Масло порциями                       | 10         | 0,8          | 7,25         | 0,13         | 66            | 14/2017м     | 15           |
| Фрукт свежий (яблоко)                | 100        | 0,40         | 0,40         | 10,00        | 47,00         | 338/2017м    | 20           |
| Хлеб пшеничный                       | 30         | 2,31         | 0,72         | 16,02        | 79,80         | 701/2010м    | 3,36         |
| Какао с молоком                      | 200        | 4,07         | 2,50         | 17,56        | 109,00        | 382/2017м    | 16           |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>640</b> | <b>15,82</b> | <b>17,67</b> | <b>70,49</b> | <b>503,12</b> |              | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                | <b>640</b> | <b>15,82</b> | <b>17,67</b> | <b>70,49</b> | <b>503,12</b> |              |              |

День 4/неделя 1: Четверг

*Завтрак*

|   |            |              |              |              |               |                           |              |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
| Овощи по сезону нарезке (огурец)                        | 100        | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 10            | 70/2017м                  | 20           |
| Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120        | 12,30        | 4,70         | 6,90         | 119,00        | ТТК 77-1/<br>54-3сс/2022н | 36           |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом                       | 180        | 5,64         | 5,76         | 43,8         | 249,6         | 171/2017м                 | 18           |
| Хлеб пшеничный  | 40         | 3,08         | 1,00         | 21,36        | 114,40        | 701/2010м                 | 3,36         |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54/2гн/2022н              | 10           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>640</b> | <b>22,02</b> | <b>11,56</b> | <b>84,14</b> | <b>535,32</b> |                           | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>                                 | <b>640</b> | <b>22,02</b> | <b>11,56</b> | <b>84,14</b> | <b>535,32</b> |                           |              |

День 5/неделя 1: Пятница

*Завтрак*

|  |            |              |              |              |               |                       |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|
| Капуста квашеная с растительным масл                           | 60         | 1,02         | 3,00         | 5,07         | 51,42         | 47/2017м              | 20           |
| Тефтели "Оригинальные"из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120        | 10,66        | 13,78        | 4,08         | 183,16        | ТТК 77-5/54-3сс/2022н | 37           |
| Макароны отварные с маслом                                     | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,36        | 236,16        | 203/2017м             | 15           |
| Хлеб пшеничный   | 20         | 1,54         | 0,48         | 10,68        | 53,20         | 701/2010м             | 3,36         |
| Чай с сахаром и лимоном  | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н          | 12           |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>580</b> | <b>20,00</b> | <b>23,14</b> | <b>69,77</b> | <b>567,46</b> |                       | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Пятницу</b>  | <b>580</b> | <b>20,00</b> | <b>23,14</b> | <b>69,77</b> | <b>567,46</b> |                       |              |

День 1/неделя 2: Понедельник

*Завтрак*

|  |            |              |              |              |               |               |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром | 200        | 5,55         | 9,74         | 38,5         | 264,55        | 181/2017м     | 30           |
| Сыр порция                                     | 10         | 2,63         | 2,66         | 0,00         | 36,00         | 15/2017м      | 18           |
| Фрукт свежий (яблоко)                          | 100        | 0,40         | 0,40         | 10,00        | 47,00         | 338/2017м     | 20           |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200        | 3,80         | 3,90         | 9,30         | 87,50         | 54-23гн/2022н | 16           |
| Хлеб пшеничный                                 | 40         | 3,08         | 1,00         | 21,36        | 114,40        | 701/2010м     | 3,36         |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>550</b> | <b>15,46</b> | <b>17,70</b> | <b>79,16</b> | <b>549,45</b> |               | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Понедельник</b>                    | <b>550</b> | <b>15,46</b> | <b>17,70</b> | <b>79,16</b> | <b>549,45</b> |               |              |

День 2 /неделя 2: Вторник

| <i>Завтрак</i>   |            |              |              |              |               |                           |              |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
| Свекла отварная с маслом                                 | 100        | 6            | 1,47         | 8,27         | 92,8          | 52/2017м                  | 20           |
| Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120        | 6,58         | 9,96         | 9,68         | 137,86        | ТТК 77-6/<br>54-3сс/2022н | 37           |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                      | 180        | 10,74        | 5,16         | 43,2         | 262,2         | 171/2017м                 | 15           |
| Хлеб пшеничный   | 20         | 0,48         | 1,54         | 10,68        | 53,20         | 701/2010м                 | 3,36         |
| Чай каркаде  | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08         | 54-45гн/2022н             | 12           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>620</b> | <b>23,96</b> | <b>18,21</b> | <b>79,01</b> | <b>576,14</b> |                           | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>                                  | <b>620</b> | <b>23,96</b> | <b>18,21</b> | <b>79,01</b> | <b>576,14</b> |                           |              |

День 3 /неделя 2: Среда

| <i>Завтрак</i>                       |            |              |              |              |               |              |              |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (огурец) | 100        | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 10            | 70/71/2017м  | 20           |
| Фрикадельки натуральные из п.ф       | 100        | 12,06        | 13,90        | 0,90         | 176,94        | ТТК77-7      | 39           |
| Макароны отварные с маслом           | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,36        | 236,16        | 203/2017м    | 15           |
| Хлеб пшеничный                       | 30         | 2,31         | 0,72         | 16,02        | 79,80         | 701/2010м    | 3,36         |
| Чай с сахаром                        | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54/2гн/2022н | 10           |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>610</b> | <b>21,85</b> | <b>20,60</b> | <b>68,36</b> | <b>545,22</b> |              | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                | <b>610</b> | <b>21,85</b> | <b>20,60</b> | <b>68,36</b> | <b>545,22</b> |              |              |

День 4/неделя 2: Четверг

*Завтрак*

|                                       |            |              |              |              |               |              |              |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (помидор) | 100        | 1,17         | 0,17         | 3,83         | 21,33         | 70/71/2017м  | 20           |
| Плов из птицы                         | 250        | 19,42        | 18,07        | 39,00        | 396,37        | 291/2017м    | 52           |
| Хлеб пшеничный                        | 40         | 3,08         | 1,00         | 21,36        | 114,40        | 701/2010м    | 3,36         |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 12           |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>590</b> | <b>23,97</b> | <b>19,24</b> | <b>74,77</b> | <b>575,62</b> |              | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>               | <b>590</b> | <b>23,97</b> | <b>19,24</b> | <b>74,77</b> | <b>575,62</b> |              |              |

День 5 /неделя 2: Пятница

*Завтрак*

|   |            |              |              |              |               |           |              |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|--------------|
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 200        | 8,30         | 6,47         | 37,62        | 241,90        | 182/2017м | 33           |
| Масло порциями                                    | 10         | 0,8          | 7,25         | 0,13         | 66            | 14/2017м  | 15           |
| Какао с молоком                                   | 200        | 4,07         | 2,50         | 17,56        | 109,00        | 382/2017м | 16           |
| Хлеб пшеничный                                    | 40         | 1,00         | 1,00         | 21,36        | 114,40        | 701/2010м | 3,36         |
| Фрукт свежий (яблоко)                             | 100        | 0,40         | 0            | 10,00        | 47,00         | 338/2017м | 20           |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>550</b> | <b>14,57</b> | <b>17,22</b> | <b>86,67</b> | <b>578,30</b> |           | <b>87,36</b> |
| <b>Всего за Пятницу</b>                           | <b>550</b> | <b>14,57</b> | <b>17,22</b> | <b>86,67</b> | <b>578,30</b> |           |              |
|   |            |              |              |              |               |           |              |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25%                 | 550        | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680       |           |              |

|   |                |              |              |               |                |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <i>Среднее значение за завтрак</i>  | <i>601</i>     | <b>19,79</b> | <b>18,56</b> | <b>77,83</b>  | <b>562,08</b>  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>  |                | <b>21,98</b> | <b>20,17</b> | <b>20,32</b>  | <b>20,66</b>   |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i> |                | <b>90,00</b> | <b>92,00</b> | <b>383,00</b> | <b>2720,00</b> |
| <b>Распределение ЭЦ</b>   |                |              |              | <b>Норма</b>  |                |
|   | <b>Завтрак</b> |              | <b>20,66</b> | <b>20-25%</b> |                |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного 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 бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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