

Согласовано:
Директор

09.01.2024



Иванова Н.К.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

09.01.2024

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед) 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. 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

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 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



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 1

консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	17
суп овощной со сметаной	250	2,02	6,90	18,67	113,12	54-17с/2022н	16
плов с мясом	200	13,54	14,7	25,2	287,26	265/2017м	46
напиток лимонный	200	0,198	0,02	15,28	65,54	699/2004л	10
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого	840,0	24,5	22,7	109,0	711,2		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор



И.И. Мазанова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножио Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Неделя 1/ день 2							
консервы закусочные (икра кабачковая)	100	1,301	1,28	8,21	83,2	101/2004л	15
суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	101/2017м	13
рыба тушеная с овощами	90	10,7	8,9	6,3	148,1	229/2017м	33
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,30	7,23	43,20	275,07	171/2017м	18
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	10
Итого	910	33,12	24,62	142,31	962,14		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23.1-26.95	23.7-26.95	100.5-117.25	705-822.5		

Согласовано:
Директор



Ирина Николаевна НГ



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 3

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	13
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	34
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,35	203/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12
Итого	940,0	25,6	26,4	121,0	823,6		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор

И.И. Сиданов НГ
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Неделя 1/ день 4							
овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	70/71/2017м	15
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	34
каша пшеничная с маслом	180	4,43	10,98	40,2	277,34	171/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
напиток лимонный	200	0,198	0,02	15,28	65,54	699/2004л	10
Итого	920	31,404	30,6	128,94	941,37		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		



Согласовано:
Директор

09.01.2024
И.И. Мещеряков НГ



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

09.01.2024

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Неделя 1/ день 5							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	54-3с/2022н	15
фрикадельки "Классические" соусом	100	11,78	10,12	2,93	149,92	54-25м/2022м	32
горошница	180	9,98	9,11	41,18	286,63	54-21г/2022н	15
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого	920	31,42	26,52	117,85	834,66		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор



И. Морганова Н.И.

09.07.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

09.07.2024

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

Неделя 2/ день 6

консервы закусочные (икра кабачковая)	100	1,301	1,28	8,21	83,2	101/2004л	15
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
сосиски отварные с соусом красным 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	243/2017м	34
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,35	203/2017м	15
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	10
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого	910	25,291	25,64	139,65	925,3		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор



И.И. Кортоножко Н.Г.
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 7

консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	17
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022м	15
котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 54-3сс/2022н	25
каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	171/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1кн/2022н	12
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
Итого	940	32,476	23,09	143,44	910,42		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор _____

И.И. Мухоморова Н.Г.
09.02.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
09.02.2024



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Неделя 2/ день8							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,47	6	8,27	92,96	52/2017м	15
щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	13
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	34
каша пшеничная с маслом	180	4,43	10,98	40,2	277,34	171/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022н	12
Итого	940	24,29	37,55	123,83	931,85		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор

И.И. Мещанова НГ
09.03.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоняжко Е.Ю.
10.03.2024



Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
2	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Неделя 1/ день 9							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	15
суп овощной со сметаной	250	2,02	6,90	18,67	113,12	54-17с/2022н	16
печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/2017м	33
картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189	310/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	10
Итого	920,0	25,8	26,5	121,0	820,2		96,03
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:
Директор



М.И. Иванова НГ



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

06.02.2024.

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

Неделя 2/ день10

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	70/71/2017м	15
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	54-3с/2022н	15
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	13,55	14,06	6,9	208,34	ТТК77-2/2022 54-3сс/2022н	32
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,35	203/2017м	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,03
хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010м	4
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	12
Итого	940	29,99	27,33	121,09	854,80		96,03
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Среднее значение за завтрак		28,39	27,09	126,81	871,56	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		31,55	29,44	33,11	32,04	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Распределение ЭЦ				Норма		
				Обед	32,04	30-35%