

Согласовано:

директор: *В.А. Селда* з. *Селда*
В.А. Селда
 МБОУ «СОШ №2 г. Котлов»
 КОТОВСКОЕ РАЙОННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 КОТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ
 КОТОВСКОЕ РАЙОННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 КОТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 ИНН 54-02-0000000000
 ОГРН 54-02-0000000000000

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

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. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица

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 *МБОУ СШ № 1, Кеморо*
Александрова В.А. ГЛ
 13.01.2025г.

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 13.01.2025г.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
Завтрак						
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62	309,24	181/2017М 33
блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017М 30
какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	382/2017М 16
фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	338/2017М 22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М 3,2
Итого за _Завтрак	650	21,37	21,19	101,78	685,48	104,2

Согласовано:

директор *МБОУ СШ № 2 Кеморо*
Александрова И.А.
13.08.2017

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг» *13.08.17*

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

Завтрак

Капуста квашенная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,60	47/2017М	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	229/2017М	45
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	203,5/2017М	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022Н	16
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	580	22,27	20,07	99,24	667,40		104,2

Согласовано:

директор *Абдул Селим А. Тембе*

Абдулмемедов В.А. Ш

30.06.2017

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

13.06.2017

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	620	20,78	16,95	82,82	545,55		104,2

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 2 г. Комсомольск
Александрович И.А.

30.04.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.04.25

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37	54-167/2022Н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2ГН/2022Н	15
Итого за завтрак	620	17,28	20,42	94,44	598,84		104,2

Согласовано:

директор *И.В. Сидорова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг» *13.01.2017*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак

Свекла отварная растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,68	52/2017м	20
Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4,2
Итого за завтрак	550	18,89	21,38	71,30	555,61		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	596	21	20	87	613		

Согласовано:

директор ИПЧУ с.м.п.д. - Комсомольск
Александровича И.А. ИИ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	635	19,95	22,54	93,24	646,29		104,2

Согласовано:

директор *Ильичева И.А.*

Ильичева И.А.

Утверждено
 ООО Бизнес Консалтинг
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.Ю.

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

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017М	21
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022- 331/2017М	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017М	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1ХН/2022Н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	600	17,87	18,64	90,09	602,36		104,2

Согласовано:

директор *МБОУ СШ № 7 г. Комбо*
Александрова И.А.

13.08.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99	182/2022М	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017М	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	670	19,88	19,41	111,51	702,39		104,2

Согласовано:

директор Льбов Смирн В. Комов
Александрова И.А. - 2/11
СШ № 20

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жоргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017М	20
Оладьи из пчени по-кунцевски, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31М/2022Н	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017М	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010М	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022Н	20
Итого за завтрак	605	24,26	15,86	98,60	635,06		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	612,00	20,01	18,97	94,40	627,60		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ±	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		23,38	20,58	94,99	668,39
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		25,98	22,37	24,80	24,57
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		24,57	20-25%	

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 макроутириентов.

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