



И.Ю.Сагалаева



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) с особенностями диеты,
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.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
обитания".

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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Составлено:

Директор МАОУ

И.Ю. Сагалаева

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	665	23,19	15,04	70,91	516,79		108,73
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
Печень тушеная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	32,72	30,05	127,99	913,08		108,73
Всего за Вторник	1565	55,91	45,09	198,90	1429,87		



И.Ю.Саралаева

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рублях
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	620	19,05	17,55	74,29	535,41		108,73
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	48
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	870	33,21	24,06	106,78	776,11		108,73
Всего за Среду	1490,00	52,26	41,61	181,07	1311,52		



И.Ю. Сагалаева



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л 54-3сс/2022н	32
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	13
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	790	28,80	22,23	100,32	755,80		108,73
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	18
Птица отварная	100	21,32	15,70	1,12	231,07	288/2017м	33
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	41,95	28,96	99,02	864,16		108,73
Всего за Четверг	1690,00	70,75	51,19	199,34	1619,96		



И.Ю. Сагалаева



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	42
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	635	24,68	21,91	96,02	676,83		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	680	22,97	19,32	87,24	627,77		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	18
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	48
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	820	29,65	24,49	100,58	743,41		108,73
Всего за Пятницу	1455	54,33	46,40	196,60	1420,24		
Итого за неделю в среднем обед	878,00	33,40	27,57	111,21	834,64		



Утверждено:
Директор МАОУ «Лицей»

И.Ю.Саргалаева



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	250	7,13	7,30	48,32	262,80	54-16к/2022н	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,73
Итого за завтрак	590	18,50	19,51	76,35	656,85		108,73

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	18
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	110	13,68	15,89	5,16	228,28	301/331/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	910	30,13	27,59	108,22	812,29		108,73
Всего за Понедельник	1500	48,63	47,10	184,57	1469,14		



Утверждено: _____
 Директор МАОУ «Лицей»
 И.Ю.Сагалаева



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг ИНГ
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	43
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	680	19,95	16,55	73,13	526,23		108,73
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м	48
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	870	29,61	20,69	92,56	718,81		108,73
Всего за Вторник	1550	49,56	37,24	165,69	1245,04		



Утверждено:
 Директор МАОУ «Лицей»
 И.Ю. Сагалаева



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченный из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.г	10
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	635	23,46	22,91	73,97	603,43		108,73

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	100	2,00	0,37	10,16	52,16	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	18
Мясо тушеное	100	13,97	17,08	6,17	234,42	256/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	34,29	31,49	111,59	872,10		108,73
Всего за Среду	1535	57,75	54,40	185,56	1475,53		



Утверждено:
 Директор МАОУ «Лицей» И.Ю. Сагалаева

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю. №1



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

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	760	24,07	24,55	96,65	707,06		108,73

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	18
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	33
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	36,40	25,62	124,34	873,76		108,73
Всего за Четверг	1660	60,47	50,17	220,99	1580,82		



И.Ю.Сагалаева



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	16
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Итого за завтрак	645	25,36	19,01	104,00	685,34		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	662,00	22,27	20,51	84,82	635,78		
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	30
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	18
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	900	29,91	26,17	114,37	813,40		108,73
Всего за Пятницу	1545	55,27	45,18	218,37	1498,74		
Итого за неделю в среднем обед	896,00	32,07	26,31	110,22	818,07		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,62	19,91	86,03	631,77
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		25,13	21,64	22,46	23,23
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		32,74	26,94	110,72	826,35
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,37	29,29	28,91	30,38
Среднее значение за день		55,35	46,86	196,74	1458,13
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		61,50	50,93	51,37	53,61
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
			Завтрак	23,23	20-25%
			Обед	30,38	30-35%

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
 организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

