

Согласовано:

директор МБОУ СШ № 6 г. Кемерово
6. Зюев О.С. Таруширамаганова
13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю

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

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.
Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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.

13.01.2025



Согласовано:

директор

В. Басов
О.С. Тагирова
13.01.2025

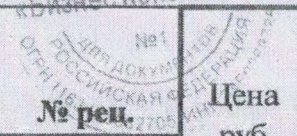
Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная, с маслом без сахара	250	9,44	12,18	39,75	274,88	181/2017м	33
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	399/2017м	30
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	10,58	90,7	382/2017м	16
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	600	17,97	18,95	92,07	579,80		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ сел. В. Котово

67001

О.С. Тагирова

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

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

Завтрак

Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	20
Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022/533 1/2017м	45
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	25,03	104,9	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	600	20,04	19,12	91,70	621,77		104,2



Согласовано:

директор *МБОУ Школа № 6 г. Калютино*
Б. Яков *О.С. Тарасович*
13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю
«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							

Завтрак

Овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	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 лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022гн	15
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	18,50	16,78	66,49	469,72		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ СОШ № 6 г. Котово
О.С. Тидимрамаданова

13.01.2025

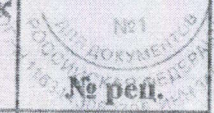


Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»



13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы без сахара	250	12,04	13,96	18,76	244,67	54-167/2022н	44
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	20
Чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	600	16,56	17,21	68,50	490,99		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ сш № 6 г. Котово
В. Соф. О.С. Тодина-Рамазанова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							

Завтрак

Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	52/2017м	19
Плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	86,70	342/2017	20
Итого за завтрак	550	17,90	19,17	79,04	564,05		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	590	18,19	18,25	79,56	545,27		

Согласовано:

директор

МБОУ «Школа № 6 г. Котово»

В. Саф

О. С. Тагирова

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

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

Завтрак

Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом без сахара	250	9,06	12,82	29,37	256,80	182/2017м	33
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	30
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010м	4,2
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	610	14,20	16,18	84,25	528,11		104,2

Согласовано:

директор МБОУ сел. в. Копово
В. Леф
13.01.2025

О.С. Тагирова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

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

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	180	6,00	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Компот из сухофруктов без сахара	200	6,48	0,108	30,036	125,88	54-1хн/2022н	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	630	23,60	18,69	88,43	594,27		104,2

Согласовано:

директор МБОУ СШ № 6 г. Комово
6.9.2025
13.01.2025
О.С. Тодушевская

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

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

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	550	16,93	18,47	72,10	522,05		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ сш № 6 г. Комово
В. Фадеев
О.С. Тагирханмуртаева
13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес-Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

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

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом без сахара	250	10,32	16,20	34,50	302,93	182/2022м	34
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	п.г	30
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022гн	15
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	14,84	19,45	84,24	549,25		104,2

Согласовано:

Утверждено

директор МБОУ СШ № 6 г. Кетово
 6.9.2025
 13.01.2025
 О.С. Тагирханмагомедов

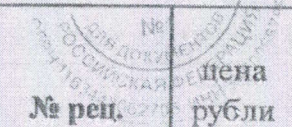
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко В.Ю

«Бизнес Консалтинг»

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
напиток из шиповника без сахара	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	565	21,48	18,60	88,65	608,45		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	591,00	18,21	18,28	83,53	560,43		



Норма завтрака по СанПин 20%-	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,49	18,53	84,84	593,90
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,61	23,45	25,33	25,27
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	25,27	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
 организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.