

Согласовано:

директор

Ирина Николаевна Л. В.
МБОУ "Котловская СШ
13.04.2025г.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю



13.04.2025г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
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".

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.



Согласовано:

директор

В.В. Рокитко
 МКОУ Краснодартинская СОШ 13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
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
Итого за _Завтрак	600	19,48	18,76	93,66	624,04		104,2
полдник							
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	210/2017м	35
Итого	250	14,20	18,10	14,30	275,50		162,20

Согласовано:

директор

Л.В. Коротножка

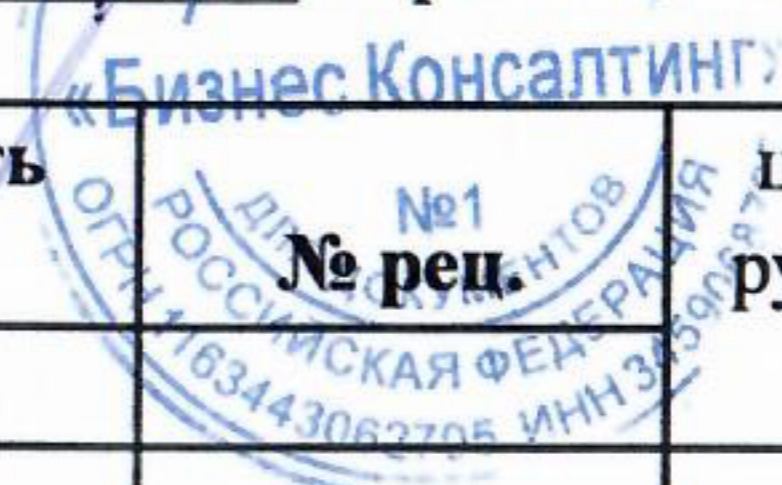
МКОУ Коростинская СШ 13.01.2025г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коротножка Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	530	20,45	17,09	94,39	615,04		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Итого	220	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20



Согласовано:

директор

Коростинская Л.В.

МКОУ Коростинская СОШ 13.01.2025г.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	18,75	16,67	71,72	489,99		104,2

полдник

кисломолочный продукт "Ряженка"	150	0,075	0	15,15	63,6	п.т	23
лапшевник с творогом	150	2,7	3,81	31,48	171,01	208/2017м	35
Итого	300	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор



Ефремова Л.В.
 4104 Корсаковская СШ 13.01.2025г.

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	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	2,44	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	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20

Согласовано:

директор

Кортоножко Е.Ю.
 МКОУ Кортоножко СШ 1301.2025г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
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	510	18,78	16,74	67,99	500,95		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	558	18,67	17,60	83,80	559,14		

полдник

молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
оладьи с яблоком с молоком сгущенным	135	9,55	9,71	54,58	343,91	403/2017м	35
Итого	285	13,95	13,51	61,78	424,91		58,00

Согласовано:

директор

Коростинская Л.В.
МКОУ Коростинская ОШ №13. 01.2025г.



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 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	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	585	18,14	19,98	85,62	587,96		104,2

полдник

Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	210/2017м	35
Итого	250	14,20	18,10	14,30	275,50		162,20

Согласовано:

директор

М.Ю.У. Консалтинг



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак

овоци в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	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	560	17,41	18,56	88,65	593,56		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Итого	220	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор

Е.Ю. Кортоножко
МКОУ Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	510	17,66	19,08	80,42	564,00		104,2

полдник

кисломолочный продукт "Ряженка"	150	0,075	0	15,15	63,6	п.т	23
лапшевник с творогом	150	2,7	3,81	31,48	171,01	208/2017м	35
Итого	300	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор

Кортоножко Е.Ю.
 13.01.2025.



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 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20

Согласовано:

директор

М.Ю. Кортоножко

13.01.2025



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 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
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 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	565	22,63	18,55	88,10	610,40		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	18,40	18,53	87,20	588,76		
полдник							
молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
оладьи с яблоком с молоком сгущенным	135	9,55	9,71	54,58	343,91	403/2017м	35
Итого	285	13,95	13,51	61,78	424,91		162,20

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	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
Норма завтрака по СанПин 10%-15%- ± 5%					
<i>Среднее значение за 2Й завтрак</i>		8,02	8,43	45,72	292,19
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		10,41	10,67	13,65	12,43
<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

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 макроэлементов.

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