

Согласовано:

Директор ИСКОУ "Россиитинская ССН"
[Подпись]
09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (завтрак)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 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. 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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг


/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	31,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	13,16	14,46	98,4	580,19	96,40

Согласовано:

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)
День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	20
ТТК 77-3/2022н- /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	560,0	18,94	22,00	73,91	594,94	96,4

Согласовано:

09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	20
77-6/331/2022	котлета мясикапустная с соусом	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	229,9	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560,0	21,8	16,6	84,3	573,8	96,4

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

133/2017м	консервы закусочные овощные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	20
77-1/331/2022м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	40
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	16
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	15,04	18,94	77,21	535,80	96,4

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	8,64	6,39	38,70	246,87	40
15/2017м	сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	35,87	14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	560,0	19,9	14,5	87,9	564,5	96,4

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг


/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	20
ТТК 77-2/2022 - 332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	41
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
	Итого	560,0	20,54	22,34	70,15	563,9	96,4

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	600	12,71	12,54	95,85	550,49	96,40

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

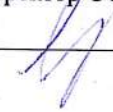
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	20
77-4/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	120	10,83	12,32	7,07	182,48	40
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	1,32	28,44	137,64	16
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	17,18	17,96	66,87	497,92	96,40

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	15,2	17,2	67,3	497,7	96,4

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	20
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	54
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
701/2017	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
	Итого	510	22,39	11,24	79,29	517,70	96,4
завтрак	Всего за 10 дней	5 680,00	176,76	167,77	801,05	5 476,95	
	Средний суточный рацион	568	17,68	16,78	80,11	547,70	

Согласовано:

директор



09.01.2025



утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (завтрак)
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	31,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	660	15,71	17,61	113,73	680,66	96,40

Согласовано:



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет (завтрак)

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	1,3	1,28	8,21	83,2	20
ТТК 77-3/2022н- /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100//20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	640,0	21,17	23,79	87,67	683,44	96,4

Согласовано:



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5,00	8,46	85,70	20
77-6/331/2022	котлета мясикапустная	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	7,56	43,2	275,87	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	630,0	23,9	19,9	94,8	654,1	96,4



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет (завтрак)
День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
133/2017м	консервы закусочные овощные (кукуруза)	100	2,00	0,33	10,16	52,16	20
77-1/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	40
305/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	10,80	12,00	47,60	266,60	16
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	640	22,81	21,31	94,54	582,78	96,4

Согласовано:



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	10,80	7,98	48,37	308,50	40
15/2017м	сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	35,87	14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	22,0	16,1	97,5	626,1	96,4

Согласовано:




Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг




10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет (завтрак)

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5,00	8,46	85,70	20
ТТК 77/2/2022н- /332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100//20	11,28	12,55	6,70	184,87	41
204/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
	Итого	640,0	23,13	25,81	85,25	665,89	96,4

Согласовано:

Директор МКОУ
С.И. Мухомов
09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	660	13,86	15,86	111,82	643,22	96,40

Согласовано

Александр Владимирович
Смирнов
09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортюжко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	20
77-4/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	120	10,83	12,32	7,07	182,48	40
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,6	1,96	34,12	168,55	16
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	630	18,34	21	75,85	565,95	96,40

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортонжко
 09.07.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонжко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	660,0	16,3	18,1	72,6	527,7	96,4

Согласовано:

Директор
С.С. Соловьев

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	100	1,80	0,24	10,56	51,36	20
291/2017м	плов из птицы	250	19,42	11,34	42,18	348,06	54
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
	Итого	600	25,37	12,78	90,02	575,94	96,4
завтрак	Всего за 10 дней	6 370,00	202,58	192,24	923,81	6 205,78	
	Средний суточный рацион	637	20,26	19,22	92,38	620,58	