



Согласовано:

директор Иванов И.И. № 5

Иванов И.И. № 5
27.01.2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Королюшко Е.Ю.
27.01.2025 г.
«Бизнес Консалтинг»
ООО
ИНН 78-01-0000000000
ОГРН 1163443962705
КПП 78-01-0000000
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
34530668785

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. -

М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

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 МРОУ "Ш" № 5
МРОУ "Ш" № 5
27.01.2025 г.

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг Кортоножко Е.Ю.
27.01.2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Дни недели: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м	39
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022гн	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за _Завтрак	640	18,26	18,31	97,82	634,86		108,73

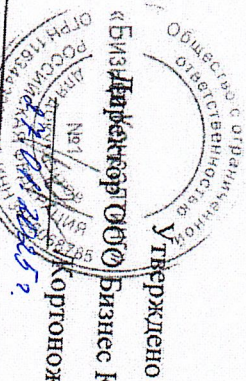
Согласовано:

директор

Ильин В.В.

№ 5

27.01.2025г.



«Бизнес Консалтинг»

директор

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Йогурт вареный	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Запеканка рисовая с творогом и молоком сладким 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	590	17,74	15,73	74,32	514,95		108,73

Согласовано:
 директор ООО «СВ № 5»
Иванов И. В.
 27.07.2025 г.

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
 27.07.2025 г.

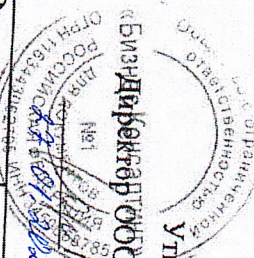
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							

Свежая отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хмельновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-3св/2022н	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2лн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	650	24,82	20,70	98,31	683,52		108,73

Согласовано:

директор ИРОУ, ШЛ № 5

ИРОУ / Д. В. Мельникова
27.01.2025 г.



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

Утверждено

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Питание	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Овощи по сезону в нарезке (отурец)	Вес	Завтрак			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Гуляши из отварного мяса	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Макаронные изделия отварные с маслом	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	44
Вафли	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	11
Хлеб пшеничный йодированный	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	15
Итого за завтрак	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за неделю в среднем завтрак	560	21,80	20,95	84,48	623,77		108,73
	606	21,07	18,13	89,06	609,29		

Согласовано:

директор ООО "СШ и С"

Иванов И.В.
29.01.2025 г.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корпоножко Е.Ю.
№1 29.01.2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		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 "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Итого за завтрак	550	19,46	16,78	93,49	602,98		108,73

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Ш № 5"

Иванов И.В.
29.01.2025г.

Утверждено
Бизнес-консалтинг
№1
Корпоративно Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
Итого за завтрак	640	19,24	16,46	77,47	540,67		108,73

Согласовано:

директор МПРЧ № 504

№ 1 ч. В. Москва
27.01.2025 г.

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017М	24
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017М	40
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017М	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гв/2022г	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,73
Итого за завтрак	560	20,19	21,38	74,01	580,84		108,73

Согласовано:

директор ИИНОУ "Ш № 5"

Иванов И. В.
27.01.2025г.

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Иванов И. В.
27.01.2025г.
Утверждено
Куртоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	680	20,83	20,25	89,38	628,09		108,73

Согласовано:

Директор ООО "БВ" № 5"

И.В. Мелева
22.01.2025 г.

Общество с ограниченной ответственностью
"Бизнес Консалтинг"
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
И.В. Мелева
22.01.2025 г.

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							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тертые с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	22,04	19,01	93,51	634,01		
Итого за неделю в среднем завтрак	598,00	20,35	18,78	85,57	597,32		108,73

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		20,71	18,45	87,32	603,31
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		26,90	23,36	26,06	25,67
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		25,67	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 блуд 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 макроутриентов.

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