

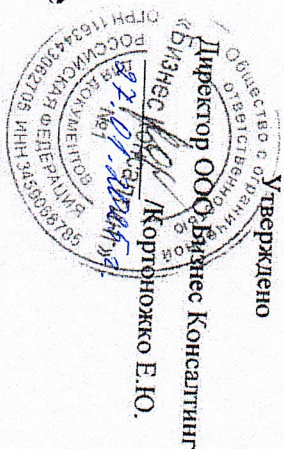
Согласовано:

директор МАНУ „Ш № 5“

Алексей А. В. Мещеряков

27.05.2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 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.: Делта плюс, 2017. - 54с.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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.

Согласовано:

Директор ООО "МВЧ" Ш № 5"

Васильев И.В.
27.01.2025г.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коробко Е.Ю.
№ 182/2017М
№ 338/2017М
№ 54-23тн/2022н
№ 701/2010М

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	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	54-23тн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010М	3,73
Итого за <u>Завтрак</u>	710	21,38	20,04	116,98	738,48		108,73

Согласовано:

Директор Иванов И. В.

Иванов И. В.
27.04.2025г.

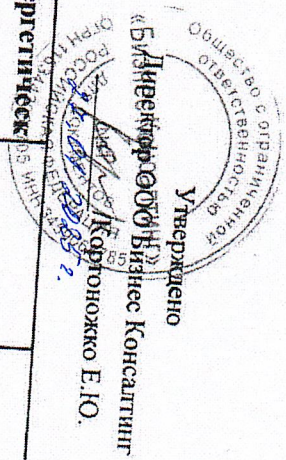
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг
Корголюкко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/шт
		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	24
Котлеты рыбные любительские с соусом	100/30	130	14,08	4,98	6,72	54-14р/ 54-3сб/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,63	5,76	43,79	249,60	171/2017м	20
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.г	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	670	25,21	16,34	99,58	645,01		108,73

Согласовано:

директор ООО «СМ № 5»

Иванов И.В. Иванова
27.01.2025 г.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		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	24
Запеканка рисовая с творогом и молоком сладким 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	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	630	20,53	17,62	85,79	587,96		108,73

Согласовано:

Директор ООО "СМ № 5"

Иванов И.В. Иванова
22.11.2025 г.

Общество с ограниченной ответственностью
"Бизнес Корсажи МТД"
Коргоножко Е.Ю.
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Утверждено
22.11.2025 г.

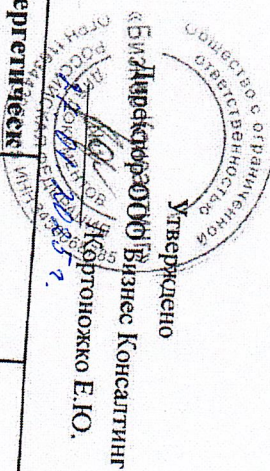
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л	36
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-3св/2022н	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	171/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	338/2017м	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	54-2н/2022н	3,73
Итого за завтрак	790	29,22	22,20	106,99	784,97	701/2010м	108,73

СОГЛАСОВАНО:

директор МАРЧУ "СМ" № 5

Мещеряков С.В.

27.01.2025 г.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рен.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Питание	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Овошки по сезону в нарезке (огурец)							
Наименование	Вес	Завтрак			Энергетическая ценность (ккал)	№ рен.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Гуляш из отварного мяса	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Макаронные изделия отварные с маслом	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	44
Вафли	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	30	1,2	3,7	17,7	118,26	пт	11
Хлеб пшеничный йодированный	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	15
Итого за завтрак	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73
Итого за неделю в среднем завтрак	650	25,59	23,38	96,90	709,09		108,73
	690	24,39	19,92	101,25	693,10		

Согласовано:

директор ООО "СМ № 5"

Сид 1 Л. В. Шеста
27.01.2025г.

Утверждено
«Бизнес Директор» ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е. Ю.
№1
27.01.2025г.

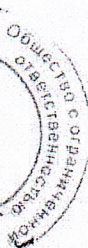
Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинчики со молоком слушанным 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	600	20,88	18,28	104,35	665,60		108,73

Согласовано:

директор ООО «СШ № 5»

Медв. А. В. Мешков
22.01.2025 г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Корпорожно Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		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 закусовые (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	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	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	680	20,37	16,52	79,80	555,40		108,73

Согласовано:

директор МАНУ "СМ № 5"

Левченко В. В.
27.01.2025 г.

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 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	24
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.г	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	640	22,71	24,08	81,22	652,61		108,73

Согласовано:

директор МАРЧУ ШИ № 5

МОРКОВИ 2.8. ШИ № 5

27.04.2025 г.

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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

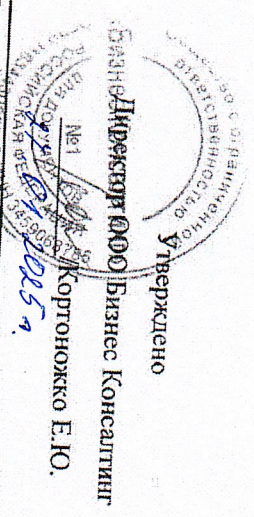
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		108,73

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИАФУ "СШ № 5"

Иванов И.В.

27.01.2025 г.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тфтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	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.г	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	650	25,99	21,88	102,85	712,66		
Итого за неделю в среднем завтрак	666,00	22,89	21,06	94,31	664,50		108,73

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		23,64	20,49	97,78	678,80
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		26,26	22,27	25,53	24,96
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ					
		Завтрак	24,96	Норма	
				20-25%	

Учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги 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.