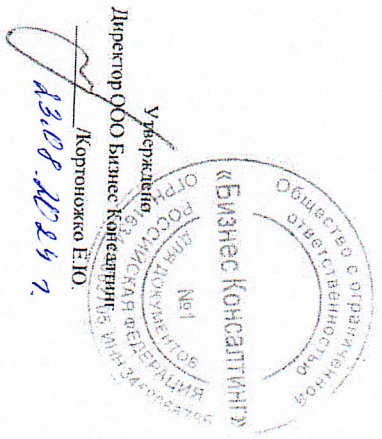




Согласовано:  
директор И.В. Макарова  
23.08.2019 г.

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



Учреждение  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
23.08.2019 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" 2022-275с

Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тугельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные нормы 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 3550-20 Приложение №9

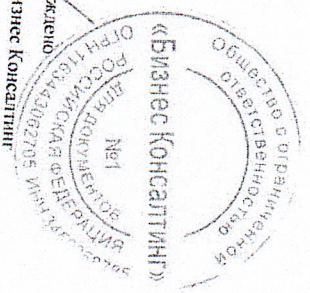
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано: 11.08.2024 № 111/25  
 Директор: И.В. Ковалева

23.08.2024

Утверждено:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
И.В. Ковалева

№1  
 13.08.2024



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м	35
Бульбурд 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	54-23м/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за _Завтрак_</b>	<b>640</b>	<b>18,26</b>	<b>18,31</b>	<b>97,82</b>	<b>634,86</b>		<b>104,83</b>
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	35
Каша расплечтая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,95</b>	<b>26,34</b>	<b>117,55</b>	<b>818,10</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1410,00</b>	<b>44,21</b>	<b>44,65</b>	<b>215,37</b>	<b>1452,96</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор Иванов И.А. 23.08.2024 г.

Утверждено: Иванов И.А. 23.08.2024 г.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День Диетский I: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	Завтрак			12,80	70/2017м	20
		Б	Ж	У			
Котлеты рыбные лобстосекне с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	54-3св/2022н	20
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т.	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,08</b>	<b>16,10</b>	<b>74,85</b>	<b>538,86</b>		<b>104,83</b>

Квашеная капуста с маслом растительным	60	Обед			51,42	47/2017м	20
		Б	Ж	У			
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7св/2022н	15
Печень. Тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	32
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
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,89</b>	<b>24,71</b>	<b>108,88</b>	<b>773,73</b>		
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1360</b>	<b>49,97</b>	<b>40,81</b>	<b>183,73</b>	<b>1312,59</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:

директор И.В. Давыдов

И.В. Давыдов  
23.08.2024

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Корпорушко Е.Ю.

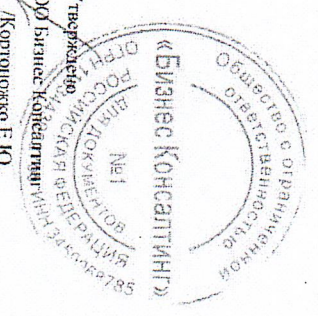
Утверждено: 23.08.2024



Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
<b>Днев 3/неделя I: Средн</b>							
<b>Итого за неделю</b>							
Мяса вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сухими 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2г/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	54-45м/2022н	12
Хлеб пшеничный подпорованный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,74</b>	<b>15,73</b>	<b>74,32</b>	<b>514,95</b>		<b>104,83</b>
<b>Овощи</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004м	20
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1м/2022н	15
Хлеб пшеничный подпорованный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный подпорованный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>27,09</b>	<b>20,75</b>	<b>98,90</b>	<b>690,73</b>		<b>104,83</b>
<b>Всего за Средн</b>	<b>1320,00</b>	<b>44,83</b>	<b>36,48</b>	<b>173,22</b>	<b>1205,68</b>		<b>104,83</b>

Согласовано:  
 директор М.А.Сы В.И.И. 5-1  
И.А.С. 1.В. Мещеряков  
23.08.2024г.

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
И.А.С. 1.В. Мещеряков  
 /Королёвско Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата вып.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							

Свежая отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясныекартофельные по -	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л	32
Хлиновосен с соусом 90/30	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-3сс/2022л	15
Каша расквашеная, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	171/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,2	0	10,38	42,32	338/2017м	10
Чай с сахаром	30	2,1	0,3	14,49	70,14	54-2тн/2022л	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	650	24,82	20,70	98,31	683,52	701/2010м	104,83
<b>Обед</b>							
Свежая отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022л	15
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	32
Горохница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-2л/2022л	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4кш/2022л	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>36,78</b>	<b>26,25</b>	<b>97,41</b>	<b>772,34</b>		
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1420,00</b>	<b>61,60</b>	<b>46,95</b>	<b>195,72</b>	<b>1455,86</b>		



Согласовано  
 Директор ООО «Б.В. Консалтинг»  
 23.08.2024г.

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 23.08.2024г.  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Общество с ограниченной ответственностью

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Овоши по сезону в нарезке (помидор)							
		Завтрак					
Гуляш из отварного мяса	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Макаронные изделия отварные с мясом	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	40
Вафли	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т.	11
Хлеб пшеничный колированный	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за неделю в среднем завтрак	560	21,50	20,75	79,86	601,99		
	606	20,68	18,32	85,03	594,84		101,83

Овоши по сезону в нарезке (помидор)							
		Обед					
Рассольник ленинградский	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Запеканка картофельная с мясом	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	47
Хлеб пшеничный колированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	15
Хлеб ржано-пшеничный колированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Итого за Обед	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Всего за Пятницу	730	28,72	24,01	102,88	738,53		
	1290	50,22	44,76	182,74	1340,52		104,83
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,49	24,41	105,12	758,69		

Согласовано

директор

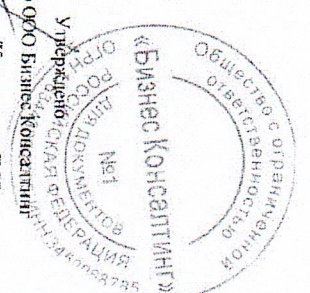
*И.В. Лесина* ШЛ № 54

13.09.2024

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоложко Е. Ю.

13.09.2024 г.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День, Исегли 2: Попельник	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	54-166/2022г	35
Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209/2017г	20
Блинчики со молоком тушеным 50/20	70	3.91	4.88	17.85	130.96	399/2017г	30
Чай с молоком	200	1.60	1.10	12.58	66.62	54-4тг/2022г	15
Хлеб пшеничный подорожанный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010г	4.83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.46</b>	<b>16.78</b>	<b>93.49</b>	<b>602.98</b>		<b>104.83</b>

**Обед**

Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1.7	0.1	3.5	22.1	131/2017г	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	54-28с/2022г	15
Кисели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11.20	13.90	4.22	186.78	301/31/2017г	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.40	4.90	32.80	196.80	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1ку/2022г	15
Хлеб пшеничный подорожанный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010г	4.83
Хлеб ржано-пшеничный подорожанный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	702/2010г	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25.08</b>	<b>23.57</b>	<b>103.21</b>	<b>732.17</b>		<b>104.83</b>
<b>Всего за Попельник</b>	<b>1320</b>	<b>44.54</b>	<b>40.35</b>	<b>196.70</b>	<b>1335.15</b>		<b>104.83</b>

Согласовано:

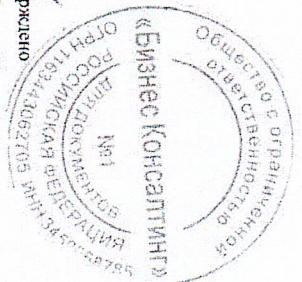
директор

*А.В. Мухоморов*  
*А.В. Мухоморов*  
23.08.2024 г.

Удостоверено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

*Е.Ю. Кортоножко*  
23.08.2024 г.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2 /всего 2: Вторник</b>							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							

Консервы закубочные (зеленый горошек)	60	1.7	0.1	3.5	22.1	131/2017м	25
Пилов из птицы	200	14.54	15.46	34.20	334.41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный подпорованный	30	2.1	0.3	14.49	70.14	701/2010м	3.83
Чай с лимоном	200	0.30	0.00	10.58	43.52	54.3тн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19.24</b>	<b>16.46</b>	<b>77.47</b>	<b>540.67</b>		<b>104.83</b>

<b>Обед</b>							
Списка отварица с маслом растительным	60	0.88	3.60	4.96	55.68	54/2017м	20
Суп карповый с крупой (пшено)	200	1.58	2.17	9.69	68.60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16.73	11.30	25.40	270.22	288/2017м	47
Компот из яблок	200	0.40	0.10	16.60	68.20	54.4тн/2022н	15
Хлеб пшеничный подпорованный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	701/2010м	4.83
Хлеб ржано-пшеничный подпорованный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>24.43</b>	<b>17.90</b>	<b>90.79</b>	<b>625.19</b>		<b>104.83</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1370</b>	<b>43.67</b>	<b>34.36</b>	<b>168.26</b>	<b>1165.86</b>		



Согласовано:

директор

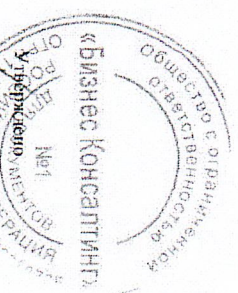
*И. В. Медведев*

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Корольков Е. Ю.

*23.08.2024 г.*

*23.08.2024 г.*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб/л
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Оюоши по сезону в нарезке (помидор) оюошам	60	Завтрак			12,80	70/2017м	20
		0,67	0,06	2,10			
Картофель запеченный из отварного	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Вафли	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	18
Чай с сахаром	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022м	12
Итого за завтрак	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
	560	20,19	21,38	74,01	580,84		104,83

Консервы закусочные (кукуруза)	60	Обед			31,30	133/2017м	20
		1,20	0,20	6,10			
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022м	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шпинатика	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45		
Всего за Среду	1330	49,93	48,57	178,67	1363,29		104,83



Согласовано:

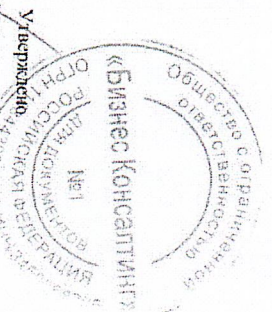
директор

*Иванов И. В.*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Корпунктово Е. Ю.

*№ 83 от 20.09.2024*

*20.09.2024*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	посл. рубль
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Питание	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тертая капуста с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
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	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,74</b>	<b>18,81</b>	<b>88,89</b>	<b>612,23</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>598,00</b>	<b>20,29</b>	<b>18,74</b>	<b>84,65</b>	<b>592,96</b>		

**Обед**

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004н	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	17
Компот из ягод свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,92</b>	<b>21,41</b>	<b>107,68</b>	<b>728,91</b>		
<b>Всего за Питание</b>	<b>1330</b>	<b>47,66</b>	<b>40,22</b>	<b>196,57</b>	<b>1341,14</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>762,00</b>	<b>27,43</b>	<b>22,43</b>	<b>103,59</b>	<b>728,54</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		<b>20,49</b>	<b>18,53</b>	<b>84,84</b>	<b>503,90</b>
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>26,61</b>	<b>23,45</b>	<b>25,33</b>	<b>25,27</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		<b>28,46</b>	<b>23,42</b>	<b>104,36</b>	<b>743,61</b>
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>36,96</b>	<b>29,65</b>	<b>31,15</b>	<b>31,64</b>
<i>Среднее значение за день</i>		<b>48,95</b>	<b>41,95</b>	<b>189,20</b>	<b>1337,51</b>
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>63,57</b>	<b>53,10</b>	<b>56,48</b>	<b>56,92</b>
<i>Полнорационность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
Распределение ЭЦ					
	Завтрак		25,27	20-25%	
	Обед		31,64	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Десни 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.