



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
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 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 макронутриентов.

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



Согласовано:  
директор

*Матвейевская С/С*  
*Матвейевская С/С*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена руб |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|---------------------------------------|---------------|----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж        | У        |                                       |               |          |
| День 1 /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     | 28,67    | 232,54                                | 181/2017м     | 36       |
| блинчики (оладьи) с молоком сгущенным           | 70           | 4,80                 | 4,78     | 14,26    | 119,26                                | 399/2017м     | 25       |
| какао с молоком                                 | 200          | 4,66                 | 3,6      | 12,67    | 101,72                                | 54-21гн/2022н | 20       |
| фрукт свежий (яблоко)                           | 100          | 0,40                 | 0,40     | 9,80     | 47,00                                 | 338/2017м     | 25       |
| Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                 | 701/2010м     | 3,64     |
| Итого за _Завтрак                               | 600          | 19,78                | 18,82    | 79,89    | 570,66                                |               | 109,64   |



Согласовано:

директор

*МКОУ Матюшевская СОШ*  
*Машенникова НС*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                        |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |               |
| День 2/неделя 1: Вторник               | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |          |          |                                      |              |               |
| капуста квашеная с растительным маслом | 60           | 1,02                 | 3        | 5,07     | 52,5                                 | 47/2017 м    | 25            |
| рыба, тушённая в томате с овощами      | 100          | 14,11                | 9,88     | 7,5      | 175,36                               | 229/2017м    | 42            |
| каша рисовая рассыпчатая               | 150          | 3,7                  | 4,80     | 36,50    | 203,50                               | 171/2017М    | 24            |
| хлеб пшеничный                         | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,5     | 63,57                                | 701/2010м    | 3,64          |
| компот из сухофруктов                  | 200          | 0,50                 | 0,00     | 19,80    | 81,20                                | 54-1хн/2022н | 15            |
| Итого за завтрак                       | 540          | 21,70                | 17,98    | 83,37    | 576,13                               |              | 109,64        |



Согласовано:  
директор

*МКОУ Мотылевская СОШ*  
*Масленникова НС*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                  | цена<br>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             | 25            |
| биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20 | 120          | 10,18                | 11,33    | 10,07    | 182,97                               | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| макароны отварные с маслом                       | 150          | 5,40                 | 4,90     | 32,80    | 196,80                               | 203/2017м               | 22            |
| чай с сахаром и лимоном                          | 200          | 0,3                  | 0        | 10,58    | 43,52                                | 54-3гн/2022н            | 14            |
| хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м               | 3,64          |
| Итого за завтрак                                 | 560          | 18,92                | 16,65    | 70,10    | 506,63                               |                         | 109,64        |



Согласовано: *МКОУ Матышевская СОУ*  
директор *Масленникова НС*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>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*

|                                       |     |       |       |       |        |              |        |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|--------|
| консервы закусочные (икра кабачковая) | 60  | 1,623 | 2,82  | 8,72  | 66,6   | 101/2004л    | 17     |
| тефтели "Оригинальные" из п/ф         | 100 | 8,52  | 12,30 | 6,30  | 169,98 | ТТК 77-5     | 40     |
| соус сметанный с томатом              | 20  | 0,3   | 0,99  | 1,40  | 16,02  | 331/2017м    | 10     |
| горошница                             | 150 | 8,87  | 3,73  | 33,80 | 204,00 | 54-21г/2022н | 19     |
| хлеб пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,30  | 14,50 | 63,57  | 701/2010м    | 6,64   |
| чай с сахаром                         | 200 | 0,2   | 0     | 10,38 | 42,32  | 54-2гн/2022н | 17     |
| Итого за завтрак                      | 560 | 21,92 | 20,14 | 75,10 | 562,49 |              | 109,64 |



Согласовано:  
директор

*М.А. Матяшевская*  
*Масленников НС*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>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  | 23     |
| гречка по купечески с мясом           | 200 | 13,20 | 17,80 | 30,00 | 333,00 | 458/2002г | 65     |
| хлеб пшеничный                        | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,90 | 701/2010м | 6,64   |
| компот из свежих плодов               | 200 | 0,16  | 0,16  | 27,88 | 114,6  | 342/2017м | 15     |
| Итого завтрак                         | 510 | 18,15 | 22,06 | 86,99 | 620,18 | 701/2010м | 109,64 |
| Итого за неделю в среднем завтрак     | 554 | 20    | 19    | 79    | 567    |           |        |





| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.              | цена<br>рубли |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|---------------------|---------------|
|                                         |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |                     |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник               | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |                     |               |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                      |          |          |                                      |                     |               |
| овощи в нарезке по сезону (помидор )    | 60           | 0,66                 | 0,12     | 2,16     | 13,2                                 | 70/71/2017м         | 25            |
| котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 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           | 22            |
| компот из сухофруктов                   | 200          | 0,5                  | 0        | 19,8     | 81,2                                 | 54-1хн/2022н        | 15            |
| хлеб пшеничный                          | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м           | 3,64          |
| Итого за завтрак                        | 560          | 17,25                | 18,47    | 76,42    | 541,96                               |                     | 109,64        |

Согласовано: МКОУ  
директор

*МКОУ Мариневская СОШ*  
*Мам. В.А. Менендаев НС*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                                 |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |               |
| День 3 /неделя 2: Среда                         | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |          |          |                                      |              |               |
| овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец ) | 60           | 0,48                 | 0,06     | 1,02     | 6                                    | 70/71/2017м  | 25            |
| котлеты мяскапустные из п./ф.                   | 100          | 9,93                 | 12,66    | 5,76     | 176,70                               | 77-6/2022    | 45            |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 150          | 8,30                 | 6,30     | 36,00    | 233,70                               | 171/2017м    | 20            |
| чай с сахаром и лимоном                         | 200          | 0,3                  | 0        | 10,58    | 43,52                                | 54-3гн/2022н | 14            |
| хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,85                 | 1,20     | 26,70    | 133,00                               | 701/2010м    | 5,64          |
| Итого за завтрак                                | 560          | 22,86                | 20,22    | 80,06    | 592,92                               |              | 109,64        |



Согласовано:  
директор

*Матышевская СПС*  
*Масленников НС*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                  | цена<br>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                                          |              |                      |          |          |                                      |                         |               |
| овощи консервированные (зеленый горошек)         | 60           | 1,35                 | 0,18     | 7,92     | 38,52                                | 131/2017м               | 25            |
| биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20 | 120          | 10,18                | 11,33    | 20,07    | 222,97                               | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| картофель тушеный с луком                        | 150          | 3,70                 | 4,40     | 14,60    | 113,50                               | 145/2017м               | 20            |
| чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0        | 10,38    | 42,38                                | 54-2гн/2022н            | 14            |
| хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м               | 5,64          |
| Итого за завтрак                                 | 560          | 17,80                | 16,21    | 67,46    | 487,51                               |                         | 109,64        |

