

Согласовано:

директор М.И. Селезнёва
Александровна

Утверждено:

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. Лапиной. - 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 от 7 лет (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 *Мельничук С.А.*
Мельничук С.А.
13.08.2017

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг» 13.08.2017

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№1 № 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	32,50	247,80	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком стущеным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	600	19,48	18,76	93,66	624,04		104,2

Согласовано:

директор *МБОУ ССШ № 2, Комово*
Александровская И.А.
13.08.2017

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
13.08.2017
Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	530	20,45	17,09	94,39	615,04		104,2

Согласовано:

директор *МБОУ СШ № 2 г. Коммунар*

Александрова И.А.

13.08.2025

Утверждено

Директор *ООО «Бизнес Консалтинг»*

Коргоножко Е.Ю.

13.08.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	цена 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	22
биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017М	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017М	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022Н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	560	18,75	16,67	71,72	489,99		104,2

Согласовано:

директор МБОУ СШ № 2 г. Тереболо
Александрова И.А.

МБОУ
СШ № 2 г. Тереболо



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Бизнес Консалтинг



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена 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

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Г	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

Согласовано:

директор МБОУ средняя школа № 2
Александрова И.А.

20.02.2017

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг» 13.01.2017

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена 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	55,62	52/2017м	20
Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4,2
Итого за завтрак	510	18,33	18,98	67,99	518,55		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	544	18,57	17,54	80,35	555,57		



Согласовано:

директор *А.В. Селев*

13.09.2016

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.09.16

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	585	18,14	19,98	85,62	587,96		104,2



Согласовано:

директор Львук Селадз-Камсва
Новачук В.А.

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			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017М	21
котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	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	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,2
Итого за завтрак	560	17,41	18,56	88,65	593,56		104,2

Согласовано:

директор *Светлана И. Котова*

В.А. Завтрак

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

В.А. Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	510	17,66	19,08	80,42	564,00		104,2

Согласовано:

директор Авдеева Г.А.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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

каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (олады) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2ГН/2022Н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

Согласовано:

директор *Ирина Сидорова*

10.01.2015

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю.

13.01.2015

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Оладьи из печени по-кунцевски, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31м/2022н	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	565	23,13	15,80	96,27	620,33		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	19,02	18,09	88,18	591,15		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,49	18,53	84,84	593,90		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,61	23,45	25,33	25,27		
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00		
Распределение ЭЦ				Норма			
	Завтрак		25,27	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 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 макронутриентов.

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