

Согласовано:

директор *МКОУ Подунювская СОШ*
М.П. Мухоморова
10.01.2025



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

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 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.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор ИССУ *Томашковская С.М.*
М.М. Менделеев
20.08.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День /неделя I: 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	54-21м/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 "Подлунская ОСО" *И.И. Манаев*
2020.01.20



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
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 «Подгоровская ООШ»
М.И. Шандарова
19.08.2020

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.К. Короткожко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 для документов
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ОГРН 1045000000000

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	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	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макаронны 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	54-3нн/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: МКУ "Подуновская СОШ"
 директор МКУ "Подуновская СОШ"
М.М. Мещеряков
25.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

«Бизнес Консалтинг»
 ООО
 ОГРН 110-4430543054305
 №1
 для документов
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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

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



директор ШКУЧ Таракимовская О.М.
г.г. Москва И.И.
19.01.2022.

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 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			



Согласовано:

директор *МНСУ - Министерство здравоохранения РБ*
Мин. здравоохранения РБ
16.07.2020



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

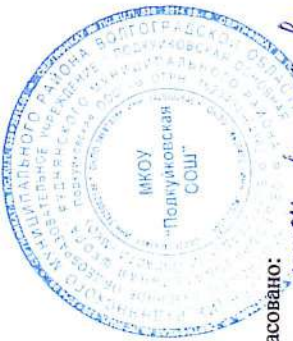
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого за завтрак	580	18,31	19,96	86,00	589,18		109,64



инспектор Алексей Александрович Новиков
Иванов Иван Иванович
19.07.2027

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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	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		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:

директор МКУ «Полотская СОШ»
М.И. Шандаров
19.07.2020



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортонжко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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	25
котлеты мясокрупные 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/2022г	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



директор А.А. Мамедов
И.И. Мамедов

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко 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							
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/ 332/2017м	45
картофель тушенный 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	54-2мн/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



Согласовано:

директор *И.И. Шамба*
12.01.2022 г.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб.
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	565	23,26	21,07	82,42	611,95		109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	565,00	19,90	19,19	78,47	564,70		

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		20,00	19,16	78,78	565,96
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		25,97	24,25	23,52	24,08
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	24,08	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.