

Согласовано:

директор:

*М.А. Мухоморова*

*13.01.2025*

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортожко Е.Ю



## Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)

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 бюджета 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. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с.  
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, 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: *М.М. Мухоморов*  
 директор ООО Бизнес Консалтинг

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

| Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.    | Цена<br>руб |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|-----------|-------------|
|                                                    |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |           |             |
| День 1 /неделя 1: Понедельник                      | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |           |             |
| Завтрак                                            |              |                      |           |           |                                      |           |             |
| каша молочная жидкая манная, с<br>маслом и сахаром | 250          | 9,44                 | 12,17     | 40,62     | 309,24                               | 181/2017м | 33          |
| блинчики (оладьи) с молоком<br>стуженным           | 70           | 5,08                 | 4,78      | 19,29     | 140,50                               | 399/2017м | 30          |
| какао с молоком                                    | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 382/2017м | 16          |
| фрукт свежий (яблоко)                              | 200          | 4,08                 | 3,54      | 17,58     | 118,6                                | 338/2017м | 22          |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,37                 | 0,3       | 14,49     | 70,14                                | 701/2010м | 3,2         |
| Итого за _Завтрак                                  | 650          | 21,37                | 21,19     | 101,78    | 685,48                               |           | 104,2       |

Согласовано: *М.С. Мухоморова*  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 13.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 13.01.2025

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №1<br>для документов<br>№ рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                                |               |
| День 2/неделя 1: Вторник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                                |               |

**Завтрак**

|                                     |            |              |              |              |               |              |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| капуста квашеная                    | 100        | 1,7          | 5            | 8,45         | 87,5          | 47/2017 м    | 20           |
| Рыба, тушеная в томате с<br>овощами | 100        | 14,11        | 9,88         | 7,50         | 175,36        | 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>580</b> | <b>22,54</b> | <b>20,07</b> | <b>98,97</b> | <b>669,30</b> |              | <b>104,2</b> |

Согласовано:

директор

*Миро-Савельев М.*  
*А.А. Кобынич*  
 13.01.2025

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>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**

|                                                                           |            |              |              |              |               |                         |              |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| овощи в нарезке по сезону<br>(огурец)                                     | 100        | 1,12         | 0,2          | 3,6          | 22            | 70/71/2017м             | 22           |
| биточки, котлеты куриные из<br>п.ф высокой степени готовности<br>с соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 7,07         | 147,85        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 44           |
| макаронные 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                                                            | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,90        | 701/2010м               | 3,2          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                   | <b>620</b> | <b>20,78</b> | <b>16,95</b> | <b>82,82</b> | <b>545,55</b> |                         | <b>104,2</b> |

Согласовано: *М.М. Мещеряков* с.м.  
директор

директор И.Н. Мамонтов

13.01.2025

«Бизнес Консалтинг» 30.2015

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| Энергетическая ценность<br>(ккал) | цена<br>рубли |
|-----------------------------------|---------------|

№ 101  
ФЕДЕРАЦИЯ  
ДОКМЕНТОВ  
№ 101

### Наименование блюда

Вес  
блюда:

**Пищевые вещества (г)**

A

**День 4/неделя 1: Четверг**

12-18 лет 12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

цена  
рубль

# No. 1.

Завтрак

|                                                           |            |              |              |              |               |              |              |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы | 250        | 12,04        | 13,97        | 26,71        | 276,37        | 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         | 2,40         | 5,73         | 28,44        | 145,33        | П.Т          | 20           |
| чай с сахаром                                             | 200        | 0,07         | 0,02         | 15           | 60            | 54-2ГН/2022Н | 15           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>620</b> | <b>17,28</b> | <b>20,42</b> | <b>94,44</b> | <b>598,84</b> |              | <b>104,2</b> |

Согласовано:

директор

*М.В. Мещеряков*

*13.01.2015*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

*13.01.2015*

| 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 | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

**Завтрак**

|                                      |     |       |       |       |        |               |       |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| свекла отварная с растительным       | 100 | 1,4   | 6     | 8,27  | 92,8   | 52/2017м      | 19    |
| плов с мясом свинины                 | 200 | 13,54 | 12,46 | 25,20 | 269,60 | 265/2017м     | 60    |
| 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                     | 550 | 19,34 | 19,14 | 71,30 | 538,07 |               | 104,2 |
| Итого за неделю в среднем<br>завтрак | 604 | 20,26 | 19,55 | 89,86 | 607,45 |               |       |

Согласовано:

директор

*А.А. Мухоморов*

*13.01.2025*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Коротко*

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | цена<br>рублей |
|------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|----------------|
|                              |              | 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 молочная жидкая из<br>хлопьев овсяных с сахаром и<br>маслом | 250        | 9,06         | 12,82        | 38,12        | 291,67        | 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/2022г | 15           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                          | <b>635</b> | <b>19,95</b> | <b>22,54</b> | <b>93,24</b> | <b>646,29</b> |              | <b>104,2</b> |

Согласовано: *М.И.У. Мещеряковской*  
 директор *М.И.У. Мещеряковской*  
*13.01.2025*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

*13.01.2025*  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб. |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|--------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |              |
| День 2 /неделя 2: Вторник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |              |

### Завтрак

|                                                                   |            |              |              |              |               |                         |              |
|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| овощи в нарезке по сезону<br>(помидор )                           | 100        | 1,12         | 0,2          | 3,6          | 22            | 70/71/2017м             | 21           |
| Котлеты домашние из п/ф<br>высокой степени готовности с<br>соусом | 120        | 8,32         | 13,15        | 7,17         | 180,62        | 77/3/2022-<br>331/2017м | 44           |
| макаронны 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                           | <b>600</b> | <b>17,87</b> | <b>18,64</b> | <b>90,09</b> | <b>602,36</b> |                         | <b>104,2</b> |

Согласовано:

директор

*М.И.У. Мещеряковской*  
*М.И.У. Мещеряковской*  
*13.01.2025*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг» 13.01.2025

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рублей |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                 |              | 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 натуральные в нарезке (огурец ) | 100          | 0,8                  | 0,1       | 1,7       | 10                                   | 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           | 3,95                 | 0,5       | 24,15     | 116,90                               | 701/2010м    | 5,2            |
| Итого за завтрак                                | 550          | 18,08                | 18,42     | 78,55     | 551,9                                |              | 104,2          |

Согласовано:

директор

*М.И. Ново-Смоловской*

*Д.А. Четверг*

13.01.2025

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоненко Е.Ю.*

«Бизнес Консалтинг» №4 13.01.2025

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № реп. | цена<br>рубл |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|--------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |              |
| День 4/неделя 2: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |              |

**Завтрак**

|                                                 |            |              |              |               |               |              |              |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 250        | 10,38        | 13,71        | 43,27         | 337,99        | 182/2022м    | 34           |
| блинчики (оладьи) 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                                  | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 116,90        | 701/2010м    | 3,2          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>670</b> | <b>19,88</b> | <b>19,41</b> | <b>111,51</b> | <b>702,39</b> |              | <b>104,2</b> |

Согласовано:

директор

*М.А. Мухоморова*

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*Е.Ю. Коротко*

«Бизнес Консалтинг» 13.01.2025

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №1<br>№ рец. | цена<br>руб |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |              |             |
| День 5 /неделя 2: Пятница | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |              |             |

**Завтрак**

|                                                                  |               |              |              |              |               |               |              |
|------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Консервы закусочные (зеленый горошек)                            | 100           | 2,83         | 0,16         | 5,83         | 36,83         | 131/2017м     | 20           |
| Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 105           | 12,83        | 12,97        | 10,27        | 209,13        | 77/4/2022     | 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                          | <b>605</b>    | <b>23,76</b> | <b>18,61</b> | <b>90,43</b> | <b>625,13</b> |               | <b>104,2</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>                         | <b>612,00</b> | <b>19,91</b> | <b>19,52</b> | <b>92,76</b> | <b>625,61</b> |               |              |

|                                                                                  |         |         |       |            |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%-                                                    | 550     | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| Среднее значение за завтрак                                                      |         | 23,38   | 20,58 | 94,99      | 668,39  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                |         | 25,98   | 22,37 | 24,80      | 24,57   |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020 |         | 90,00   | 92,00 | 383,00     | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ                                                                 | Норма   |         |       |            |         |
|                                                                                  | Завтрак |         | 24,57 | 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 макроэлементов.

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