

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_  
*Венфолова*



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) и 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 бюджетаного 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 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 (в граммах), к СанПИН 2.3./2.4.3590-20 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:  
директор

*Венедикта*  
*Венедикта*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
<b>Неделя 1/ день 1 Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
181/2017М	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	28,67	35,87	232,54	290,67	36	
399/2017М	блинчики (оладьи) с молоком сушеным	70	70	4,80	4,80	4,78	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26	25	
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	20	
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6	25	
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>750</b>	<b>19,78</b>	<b>25,35</b>	<b>18,82</b>	<b>24,39</b>	<b>79,89</b>	<b>94,87</b>	<b>570,66</b>	<b>700,49</b>	<b>109,64</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:  
директор

*Венямина*  
*Венямина*



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*Куртоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак													
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	цена рубли
47/2017 М	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5	25	
229/2017М	рыба, тушённая в томате с овощами	100	100	14,11	9,88	7,5	9,88	7,5	7,5	175,86	175,86	42	
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,70	4,44	4,80	5,76	36,50	43,99	203,50	244,20	24	
701/2010М	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64	
54-1хн/2022Н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>610</b>	<b>21,70</b>	<b>23,12</b>	<b>17,98</b>	<b>20,94</b>	<b>83,36</b>	<b>94,23</b>	<b>583,20</b>	<b>658,90</b>	<b>109,64</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:  
директор

*Венцова Ольга*



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2												
<b>Неделя 1/ День 3 Среда</b>													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	25	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	10,07	10,07	182,97	182,97	45	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	22	
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	3,64	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>18,92</b>	<b>20,95</b>	<b>16,65</b>	<b>16,93</b>	<b>70,10</b>	<b>81,20</b>	<b>506,63</b>	<b>562,19</b>	<b>109,64</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**Завтрак**



Согласовано:  
директор

*Ветрова СВ*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кортоножко Е.Ю.*

**10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	<b>Неделя 1/ день 4 Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>												
101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	60	100	1,623	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	66,6	111,00	25
ТТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98	40
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	20	0,30	0,30	0,99	0,99	1,40	1,40	16,20	16,20	10
54-21г/2022н	горошница	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80	19
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,5	14,5	63,57	63,57	6,64
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,38	10,38	42,32	42,32	17
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>630</b>	<b>20,26</b>	<b>22,03</b>	<b>17,32</b>	<b>18,06</b>	<b>66,38</b>	<b>73,13</b>	<b>496,07</b>	<b>647,87</b>	<b>117,64</b>
		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоновича Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 1/ день 5 Пятница												
Завтрак												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,20	16,50	17,80	22,25	30,00	37,50	333,00	416,25	64
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	5,64
342/2017м	компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>18,15</b>	<b>22,01</b>	<b>22,06</b>	<b>28,91</b>	<b>86,99</b>	<b>97,80</b>	<b>620,18</b>	<b>740,55</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано:  
директор

*Виталия Петренко*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кортоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2												

Неделя 2/ день 6 Понедельник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182/2017М	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67	40
П.Т	кондитерское изделие (Чоко Пай)	40	40	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80	26
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	25
701/2010М	хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	4,64
54-3гн/2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>630</b>	<b>18,3</b>	<b>20,1</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>86,0</b>	<b>93,6</b>	<b>589,2</b>	<b>647,5</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%. 25%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Завтрак



Согласовано: Ремцова СВ  
 директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	25
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	44
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	22
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,64
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>17,25</b>	<b>17,71</b>	<b>18,47</b>	<b>18,55</b>	<b>76,42</b>	<b>77,86</b>	<b>541,96</b>	<b>550,76</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	





Согласовано:  
директор

*Венедикт Венедиктов*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Неделя 2/ день 8 Среда

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	25
77-6/2022	котлеты мясные из п./ф.	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	20
54-3лн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90	5,64
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>22,86</b>	<b>24,93</b>	<b>20,22</b>	<b>20,82</b>	<b>80,06</b>	<b>85,39</b>	<b>592,92</b>	<b>627,56</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Завтрак



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор  
 /Ветрова О.В.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		цена рубли		
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	2													
<b>Неделя 2/ день 9 Четверг</b>														
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30			7,92	13,20	38,52	64,20	25
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33			20,07	20,07	222,97	222,97	45
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	180	3,70	4,43	4,40	5,20			14,60	17,52	113,50	136,19	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0			10,38	10,38	42,38	42,38	14
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5			14,49	24,15	70,14	116,90	5,64
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>21,01</b>	<b>16,21</b>	<b>17,33</b>			<b>67,46</b>	<b>85,32</b>	<b>487,51</b>	<b>582,64</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23			67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 директор *Витрина ОВ*

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		цена рубли		
		7-11 лет		12-18 лет		ЖК		ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2											
<b>Неделя 2/ день 10 Пятница</b>												
67/2017	винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	105	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	43
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	22
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	5,64
54-3н/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	14
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>605</b>	<b>23,26</b>	<b>23,78</b>	<b>21,07</b>	<b>22,87</b>	<b>82,42</b>	<b>85,50</b>	<b>611,95</b>	<b>642,35</b>	<b>109,64</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 095,00</b>	<b>5 895,00</b>	<b>178,23</b>	<b>199,18</b>	<b>171,44</b>	<b>193,26</b>	<b>723,08</b>	<b>806,17</b>	<b>5 146,51</b>	<b>5 755,27</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>509,5</b>	<b>589,5</b>	<b>17,823</b>	<b>19,918</b>	<b>17,144</b>	<b>19,326</b>	<b>72,308</b>	<b>80,617</b>	<b>514,651</b>	<b>575,527</b>	