

Согласовано:

Директор школы
С.М. Мухоморова
Согласовано



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. 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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

С.А. Мухоморова
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 1

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б 4	Ж 5	У 6	ккал 7	Цена руб.
1	2						
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев	200	7,10	11,66	40,25	295,45	31,00
399/2017м	овсяных с сахаром и маслом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	блинчики с повидлом	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
338/2017м	хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,0
54-2гн/2022н	фрукт свежий (яблоко)	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	чай с сахаром	600	13,16	14,46	98,4	580,19	96,40
	Итого						

Согласовано:

С.М. Мухоморова
09.06.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б 4	Ж 5	У 6	ккал 7	Цена руб.
1	2						
завтрак							
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	20
ТПК 77-3/2022Н- /331/2017М	котлеты домашние с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017М	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	560,0	18,94	22,00	73,91	594,94	96,4

Согласовано: МКОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жоргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)
День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	20
77-6/331/2022	котлета мясикапустная с соусом	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	229,9	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560,0	21,8	16,6	84,3	573,8	96,4

09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)

День 4

_____ /Кортоножко Е.Ю.

ДЕНЬ 4

1. Анализ питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		
завтрак								
133/2017м	консервы закусочные овощные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	20	
77-1/331/2022м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	40	
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	16	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15	
	Итого	560	15,04	18,94	77,21	535,80	96,4	

Согласовано:

[Подпись]
09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с	200	8,64	6,39	38,70	246,87	40
15/2017м	маслом и сахаром	10	2,30	2,90	0,00	35,87	14
338/2017м	сыр порциями	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	хлеб пшеничный	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	какао с молоком	560,0	19,9	14,5	87,9	564,5	96,4
	Итого						

Согласовано:



С.М.Михайлюк
08.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
завтрак								
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,41	20	
ТТК 77-2/2022 - 332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	41	
204/2017м	макаронны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	15	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4	
	Итого	560,0	20,54	22,34	70,15	563,9	96,4	

Согласовано:



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет (завтрак)
День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	ккал	Цена руб.
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	600	12,71	12,54	95,85	550,49	96,40

10-е дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)
 День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	ккал	Цена руб.
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	20
77-4/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	120	10,83	12,32	7,07	182,48	40
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	1,32	28,44	137,64	16
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	560	17,18	17,96	66,87	497,92	96,40

Согласовано:

С.В. Мухоморова
09.11.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)
День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	ккал	Цена руб.
1	2	4	5	6	7		
завтрак							
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	15,2	17,2	67,3	497,7	96,4

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Директор/ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		
завтрак								
131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	20	
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	54	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16	
701/2017	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4	
	Итого	510	22,39	11,24	79,29	517,70	96,4	
	Всего за 10 дней	5 680,00	176,76	167,77	801,05	5 476,95		
завтрак	Средний суточный рацион	568	17,68	16,78	80,11	547,70		