

Согласовано:

директор

*А.В. Брунов*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

## Примерное 2-х недельное меню на горячее питание 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 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.

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.  
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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: \_\_\_\_\_  
директор \_\_\_\_\_

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

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецеп.      | Цена руб |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |               |          |
| День1 /неделя 1: Понедельник                    | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |                                      |               |          |
| Завтрак                                         |              |                      |           |           |                                      |               |          |
| каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250          | 9,44                 | 12,17     | 35,87     | 290,67                               | 181/2017м     | 35       |
| 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                               | 54-21гн/2022н | 17       |
| 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     | 3,32     |
| Итого за _Завтрак                               | 650          | 21,67                | 21,25     | 87,09     | 628,79                               |               | 105,32   |



Согласовано:

директор

*М.Ю. Смирнов*  
*Смирнов А.В.*

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

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № 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 с растительным маслом  | 100        | 1,7          | 5            | 8,45          | 87,5          | 47/2017 м    | 25            |
| котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120        | 12,3         | 8,9          | 6,9           | 156,9         | 77/1/2022    | 42            |
| каша рисовая рассыпчатая                | 150        | 4,4          | 5,76         | 43,99         | 244,20        | 54-3сс/2022н | 20            |
| хлеб пшеничный                          | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 116,90        | 171/2017М    | 3,32          |
| компот из сухофруктов                   | 200        | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,20         | 701/2010м    | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>620</b> | <b>22,89</b> | <b>20,16</b> | <b>103,29</b> | <b>686,70</b> | 54-1хн/2022н | <b>105,32</b> |



Согласовано:

директор

*М.М. Дунаевская*  
*Д.А. Буфеев*

утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубль |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                        |              | 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 (огурец)        | 100        | 1,11         | 0,2          | 3,6          | 22            | 70/71/2017м             | 25            |
| биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 10,07        | 182,97        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| макароны отварные с маслом                | 150        | 5,40         | 4,90         | 32,80        | 196,80        | 203/2017м               | 20            |
| чай с сахаром и лимоном                   | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н            | 12            |
| хлеб пшеничный                            | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м               | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>600</b> | <b>19,36</b> | <b>16,73</b> | <b>71,54</b> | <b>515,43</b> |                         | <b>105,32</b> |



Согласовано:

директор *М.Ю. Куровской ОИ*  
*Иванов А.В.*

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубль |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

**Завтрак**

|                           |            |              |              |               |               |              |              |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная "Дружба"    | 250        | 9,80         | 11,52        | 49,38         | 340,00        | 54-16к/2022н | 40           |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60         | 6,69         | 8,38         | 19,38         | 180,27        | 3/2017м      | 25           |
| 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    | 3,32         |
| чай с сахаром             | 200        | 0,2          | 0            | 10,38         | 42,38         | 54-2гн/2022н | 12           |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>640</b> | <b>19,46</b> | <b>20,60</b> | <b>103,43</b> | <b>679,79</b> |              | <b>65,32</b> |



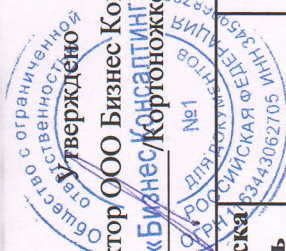
Согласовано:

директор

*М.Ю. Рудоговской*  
*Будников А.В.*

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.



| 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 маслом    | 100           | 1,4          | 6            | 8,27         | 92,8          | 52/2017м         | 25            |
| гречка по купечески с мясом              | 250           | 16,50        | 22,25        | 37,50        | 416,25        | 458/2002г        | 62            |
| хлеб пшеничный                           | 50            | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,90        | 701/2010м        | 3,32          |
| компот из свежих плодов                  | 200           | 0,16         | 0,16         | 27,88        | 114,6         | 342/2017м        | 15            |
| <b>Итого завтрак</b>                     | <b>600</b>    | <b>22,01</b> | <b>28,91</b> | <b>97,80</b> | <b>740,55</b> | <b>701/2010м</b> | <b>105,32</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>622,00</b> | <b>21,08</b> | <b>21,53</b> | <b>92,63</b> | <b>650,25</b> |                  |               |



Согласовано:

директор

*М.В.С. Дмитриевской ОМ*  
*Ирина Буряков А.А.*

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|
|                              |              | 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 хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250        | 11,30        | 16,02        | 47,65         | 364,58        | 182/2017м    | 40            |
| кондитерское изделия (Чоко Пай)                            | 40         | 7,20         | 8,90         | 15,80         | 171,80        | П.Т          | 25            |
| 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    | 3,32          |
| чай с сахаром и лимоном                                    | 200        | 0,3          | 0            | 10,58         | 43,52         | 54-3гч/2022н | 12            |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>630</b> | <b>22,36</b> | <b>25,72</b> | <b>103,15</b> | <b>720,42</b> |              | <b>105,32</b> |



Согласовано:

директор

*Иван Андреевич Оч*  
*Иванов С.В.*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

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

# Завтрак

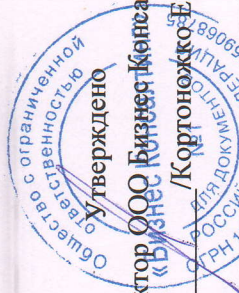
|                                         |     |       |       |       |        |                     |        |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------------|--------|
| овощи в нарезке по сезону (помидор )    | 100 | 1,1   | 0,2   | 3,6   | 22     | 70/71/2017м         | 22     |
| котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,32  | 13,15 | 7,17  | 180,62 | 77-3/2022-331/2017м | 45     |
| макароны отварные с'маслом              | 150 | 5,40  | 4,90  | 32,80 | 196,80 | 203/2017м           | 20     |
| 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           | 3,32   |
| Итого за завтрак                        | 600 | 17,69 | 18,55 | 77,86 | 550,76 |                     | 105,32 |



Согласовано:

директор МКОУ Рытловской ОШ

М.А. Буряков



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|-------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                         |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

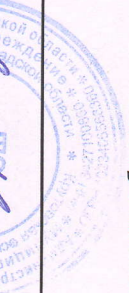
### Завтрак

|                                     |            |              |              |               |               |              |               |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| овощи в нарезке по сезону (огурец ) | 100        | 1,11         | 0,2          | 3,6           | 22            | 70/71/2017м  | 25            |
| плов из птицы                       | 200        | 13,54        | 14,46        | 29,20         | 301,10        | 291/2017м    | 65            |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180        | 9,95         | 7,56         | 43,20         | 280,44        | 171/2017м    | 20            |
| чай с сахаром и лимоном             | 200        | 0,3          | 0            | 10,58         | 43,52         | 54-3гн/2022н | 12            |
| хлеб пшеничный                      | 50         | 3,85         | 1,20         | 26,70         | 133,00        | 701/2010м    | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>730</b> | <b>28,75</b> | <b>23,42</b> | <b>113,28</b> | <b>780,06</b> |              | <b>105,32</b> |



Согласовано:

директор *М.А. Мухоморова*



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



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

**Завтрак**

|                                           |            |              |              |              |               |                         |               |
|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| свекла отварная с растительным маслом     | 100        | 1,4          | 6            | 8,27         | 92,8          | 52/2017м                | 25            |
| биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 20,07        | 222,97        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| картофель тушеный с луком                 | 180        | 4,43         | 5,20         | 17,52        | 136,19        | 145/2017м               | 20            |
| чай с сахаром                             | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,38         | 54-2гн/2022н            | 12            |
| хлеб пшеничный                            | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м               | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>630</b> | <b>18,58</b> | <b>22,83</b> | <b>70,73</b> | <b>564,48</b> |                         | <b>105,32</b> |



Согласовано:

директор

*М.Ю. Смирновой*  
*г.п. Бульвар А.В.*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда     | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                          |                  | Б                    | Ж            | У            |                                      |              |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                | 12-18 лет        | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет    | 12-18 лет                            |              |               |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |                      |              |              |                                      |              |               |
| винегрет овощной                         | 100              | 1,30                 | 4,50         | 7,70         | 76,00                                | 67/2017      | 25            |
| котлеты мясикапустные из п./ф.           | 100              | 9,93                 | 12,66        | 5,76         | 176,70                               | 77-6/2022    | 45            |
| макаронные изделия отварные              | 150 <sup>1</sup> | 5,40                 | 4,90         | 32,80        | 196,80                               | 203/2017м    | 20            |
| хлеб пшеничный                           | 50               | 3,95                 | 0,5          | 24,15        | 116,90                               | 701/2010м    | 3,32          |
| чай с сахаром и лимоном                  | 200              | 0,3                  | 0            | 10,58        | 43,52                                | 54-3гч/2022н | 12            |
| <b>Итого завтрак</b>                     | <b>600</b>       | <b>20,88</b>         | <b>22,56</b> | <b>80,99</b> | <b>609,92</b>                        |              | <b>105,32</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>638,00</b>    | <b>21,65</b>         | <b>22,62</b> | <b>89,20</b> | <b>645,13</b>                        |              |               |



|                                                                                  |     |         |       |            |         |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|--|--|
|                                                                                  |     |         |       |            |         |  |  |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                                           | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |  |  |
| Среднее значение за завтрак                                                      |     | 21,37   | 21,85 | 90,92      | 647,69  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                |     | 23,74   | 23,75 | 23,74      | 23,81   |  |  |
| 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 | 23,81 | 20-25%     |         |  |  |

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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