

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

/Ф.И.О. \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"

\_\_\_\_\_ Кортоножко Е.Ю



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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,  
Тутельян В.А.

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:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

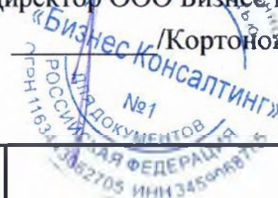


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	36
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	25
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортопужко Е.Ю.



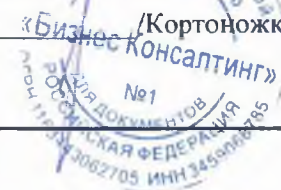
День 2/неделя 1: Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	ТТК 77-3/2022 54-3сс/2022н	44
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>21,32</b>	<b>74,40</b>	<b>579,08</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>21,32</b>	<b>74,40</b>	<b>579,08</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



День 3/неделя 1: Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	56
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,67
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>19,88</b>	<b>88,96</b>	<b>632,68</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>19,88</b>	<b>88,96</b>	<b>632,68</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



День 4/неделя 1: Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ГТК 77-1/ 54- Зсс/2022н	44
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,7	4,8	36,5	208	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>10,60</b>	<b>78,64</b>	<b>505,82</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>10,60</b>	<b>78,64</b>	<b>505,82</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортевожко Е.Ю.



День 5/неделя 1: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н	41
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>22,16</b>	<b>63,21</b>	<b>528,10</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>22,16</b>	<b>63,21</b>	<b>528,10</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



**День 1/неделя 2: Понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	36
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	20
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,69</b>	<b>17,42</b>	<b>73,82</b>	<b>514,85</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>540</b>	<b>14,69</b>	<b>17,42</b>	<b>73,82</b>	<b>514,85</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножка Е.Ю.



День 2 /неделя 2: Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/ 54-3сс/2022н	41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,77</b>	<b>16,76</b>	<b>68,50</b>	<b>518,57</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>550</b>	<b>19,77</b>	<b>16,76</b>	<b>68,50</b>	<b>518,57</b>		



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортошко Е.Ю.



День 3 /неделя 2: Среда

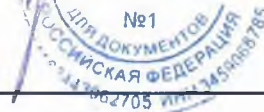
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	44
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,67</b>	<b>19,62</b>	<b>63,60</b>	<b>517,96</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>540</b>	<b>21,67</b>	<b>19,62</b>	<b>63,60</b>	<b>517,96</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Бизнес Консалтинг Е.Ю.



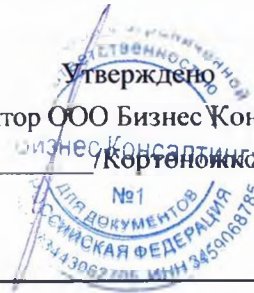
День 4/неделя 2: Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Плов из птицы	200	15,54	14,46	31,20	317,10	291/2017м	60
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>18,46</b>	<b>68,21</b>	<b>526,44</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>18,46</b>	<b>68,21</b>	<b>526,44</b>		

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю.  
Кортежко



День 5 /неделя 2: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты куриные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	9,72	9,5	10,14	164,94	ТТК 77-2/2022 54-3сс/2022н	40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,46</b>	<b>17,70</b>	<b>83,40</b>	<b>618,17</b>		<b>99,67</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>570</b>	<b>21,46</b>	<b>17,70</b>	<b>83,40</b>	<b>618,17</b>		