

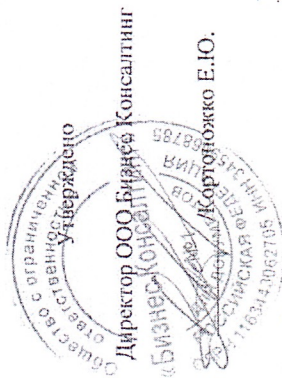
Согласовано:

и.о. директор



*Михаил Битков*

*Михаил Битков*



Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет),  
в 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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

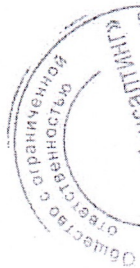
Тутельян В.А.  
"Обитания".

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 2.3.72.4.3590-20 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.



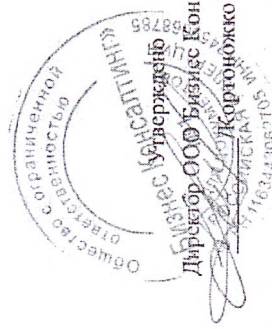
Согласовано: *М.О. Мухоморов*  
директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | Цена 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 из овсяных хлопьев<br>жидкая с маслом и сахаром | 250          | 8,88                 | 14,57     | 50,24     | 369,32                               | 182/2017м    | 35       |
| Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным<br>50/20                | 70           | 5,08                 | 2,98      | 18,85     | 122,54                               | 399/2017м    | 28       |
| Фрукты по сезону                                              | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м    | 20       |
| Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  | 0         | 10,38     | 42,32                                | 54-2гн/2022н | 10       |
| Хлеб пшеничный йодированный                                   | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3,05     |
| Итого за _Завтрак                                             | 660          | 17,72                | 18,35     | 108,59    | 674,70                               |              | 96,05    |





Согласовано:  
директор ШКОЛЫ БСНРА  
Д.А. Давыдов



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

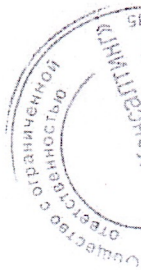
| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубля |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |              |               |
| День 2/неделя 1: Вторник               | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |              |               |
| Завтрак                                |              |                      |           |           |                                      |              |               |
| Квашеная капуста с маслом растительным | 100          | 1,71                 | 5,01      | 8,46      | 85,70                                | 47/2017м     | 20            |
| Гуляш из отварного мяса птицы          | 100          | 12,02                | 11,79     | 3,27      | 167,27                               | 246/2017м    | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 180          | 6,48                 | 5,88      | 39,35     | 236,16                               | 203/2017м    | 18            |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                                | 54-1хн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3,05          |
| Итого за завтрак                       | 620          | 23,87                | 23,08     | 90,20     | 663,65                               |              | 96,05         |

Согласовано: Ирина Б. Сидорова  
 и.о. директор Ирина Б. Сидорова  
Ирина Б. Сидорова

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «ИРИС-Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 И.О. Сидорова Е.Ю.

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.            | цена<br>рублей |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|-------------------|----------------|
|                                     |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                   |                |
| День 3/неделя 1: Среда              | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                   |                |
| Завтрак                             |              |                      |           |           |                                      |                   |                |
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 100          | 2,71                 | 4,70      | 14,53     | 111,67                               | 101/2004л         | 20             |
| Котлеты мясокрупные из П/Ф          | 100          | 9,30                 | 6,10      | 5,90      | 116,00                               | ТТК 77-6<br>/2022 | 38             |
| Каша рассыпчатая, гречневая         | 180          | 9,95                 | 10,74     | 44,84     | 315,00                               | 171/2017м         | 20             |
| Чай с лимоном                       | 200          | 0,30                 | 0,00      | 10,58     | 43,52                                | 54-3гн/2022н      | 15             |
| Хлеб пшеничный йодированный         | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м         | 3,05           |
| Итого за завтрак                    | 620          | 25,42                | 21,94     | 95,17     | 679,71                               |                   | 96,05          |





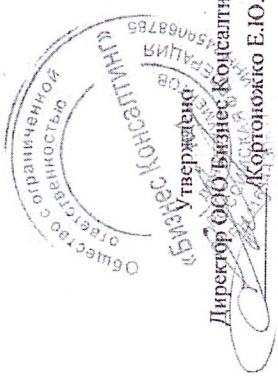
Согласовано: *М.В. Белица*  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткожако Е.Ю.



| 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                                  |              |                      |           |           |                                      |              |               |
| Свекла отварная с маслом растительным    | 100          | 1,47                 | 6,00      | 8,30      | 92,80                                | 52/2017м     | 20            |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100          | 14,11                | 9,9       | 7         | 173,44                               | 229/2017м    | 40            |
| Каша ячневая с овощами                   | 180          | 5,26                 | 7,90      | 28,72     | 205,92                               | 54-28к/2022н | 18            |
| Какао с молоком                          | 200          | 4,08                 | 3,54      | 17,58     | 118,60                               | 382/2017м    | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3,05          |
| Итого за завтрак                         | 620          | 28,08                | 27,74     | 80,92     | 684,28                               |              | 96,05         |



Согласовано: М.В. Белик  
директор ИП "Национал С.А."



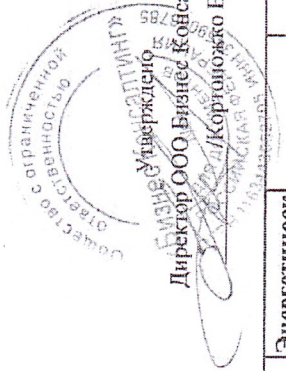
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубль |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------|---------------|
|                                       |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |               |               |
| День 5/неделя 1: 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      | 5,8       | 36,38                                | 131/2017м     | 24            |
| Плов из птицы                         | 230          | 16,72                | 17,78     | 39,33     | 384,57                               | 291/2017м     | 53            |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                                | 54-1хн/ 2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м     | 4,05          |
| Итого за завтрак                      | 570          | 23,21                | 18,34     | 84,25     | 595,47                               |               | 96,05         |
| Итого за неделю в среднем завтрак     | 618          | 23,66                | 21,89     | 91,83     | 659,56                               |               |               |





Согласовано: И.О. Школу БСН и д  
директор Игорь Школу БСН и д  
Игорь Школу БСН и д

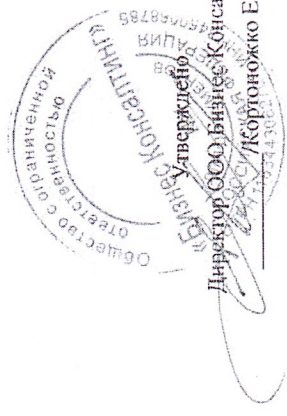


Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Игорь Школу БСН и д  
И.О. Школу БСН и д

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | 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                                         |              |                      |           |           |                                      |              |               |
| Каши молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250          | 6,96                 | 12,82     | 48,13     | 330,68                               | 181/2017м    | 35            |
| Блинчики (оладьи) с молоком стуженым 50/20      | 70           | 5,08                 | 2,98      | 18,85     | 122,54                               | 399/2017м    | 28            |
| Фрукты по сезону                                | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      | 47,00                                | 338/2017м    | 20            |
| Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2                  | 0         | 10,38     | 42,32                                | 54-2гн/2022н | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3,05          |
| Итого за завтрак                                | 660          | 15,80                | 16,60     | 106,48    | 636,06                               |              | 96,05         |



Согласовано: Михоз Б.М. и др.  
п.о. директор Дроздова С.А.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Короножко Е.Ю.

| Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубль |
|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                            |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |              |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник                  | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |              |               |
| Завтрак                                    |              |                      |           |           |                                      |              |               |
| Квашеная капуста с маслом растительным     | 100          | 1,71                 | 5,01      | 8,46      | 85,70                                | 47/2017м     | 20            |
| Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью | 100          | 11,77                | 10,12     | 5,48      | 160,12                               | 54-25м/2022н | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом       | 180          | 6,48                 | 5,88      | 39,35     | 236,16                               | 203/2017м    | 18            |
| Хлеб пшеничный йодированный                | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3,05          |
| Чай с лимоном                              | 200          | 0,30                 | 0,00      | 10,58     | 43,52                                | 54-3гн/2022н | 15            |
| Итого за завтрак                           | 620          | 23,42                | 21,41     | 83,19     | 619,02                               |              | 96,05         |



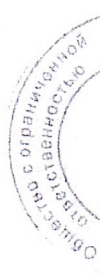
Согласовано: М.О. директор  
И.И. Мухоморова С.А.

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 И.И. Мухоморова С.А.

| Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.         | цена<br>рубль |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|----------------|---------------|
|                                                    |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                |               |
| День 3 /неделя 2: Среда                            | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                |               |
| Завтрак                                            |              |                      |           |           |                                      |                |               |
| Свекла отварная с маслом растительным              | 100          | 1,47                 | 6,00      | 8,30      | 92,80                                | 52/2017м       | 20            |
| Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5 | 105          | 12,83                | 12,97     | 10,27     | 209,13                               | ТТК 77-4 /2022 | 40            |
| Каша рисовая рассыпчатая                           | 180          | 4,43                 | 5,76      | 43,79     | 244,20                               | 171/2017м      | 18            |
| Чай каркаде                                        | 200          | 0,16                 | 0,08      | 7,18      | 30,08                                | 2022н          | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                        | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м      | 3,05          |
| Итого за завтрак                                   | 625          | 22,05                | 25,21     | 88,86     | 669,73                               |                | 96,05         |



Согласовано: И.О. Шеня  
директор И.О. Шеня  
И.О. Шеня



«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
И.О. Шеня  
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № реп. | цена<br>рубля |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | 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 "Дружба" из смеси<br>рисовой и пшенной крупы | 250 | 10,33 | 13,59 | 47,20 | 380,00 | 54-16к/2022н | 35    |
| Сыр порциями                                               | 10  | 2,32  | 2,95  | 0,00  | 36,00  | 15/2017м     | 21    |
| Фрукты по сезону                                           | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338/2017м    | 20    |
| Какао с молоком                                            | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,60 | 382/2017м    | 17    |
| Хлеб пшеничный йодированный                                | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 3,05  |
| Итого за завтрак                                           | 600 | 20,29 | 20,88 | 93,90 | 675,12 |              | 96,05 |



и.о.

Согласовано: *М.П. Могильного*  
 директор: *М.П. Могильного*



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Кооператив  
 Коротко 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>                                                                   |              |                      |           |            |                                      |           |               |
| Консервы закусочные (зеленый горошек)                                            | 100          | 2,83                 | 0,16      | 5,8        | 36,38                                | 131/2017м | 24            |
| Гречка по купечески                                                              | 230          | 15,18                | 20,47     | 34,50      | 382,95                               | 291/2017м | 53            |
| Сок фруктовый                                                                    | 200          | 1,00                 | 0,00      | 20,20      | 84,20                                | 389/2017м | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                                                      | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32      | 93,52                                | 701/2010м | 4,05          |
| Итого за завтрак                                                                 | 570          | 22,17                | 21,03     | 79,82      | 597,05                               |           | 96,05         |
| Итого за неделю в среднем завтрак                                                | 615,00       | 20,75                | 21,03     | 90,45      | 639,40                               |           |               |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                                           | 550          | 18-22,5              | 18-23     | 76,6-97,75 | 544-680                              |           |               |
| Среднее значение за завтрак                                                      |              | 22,20                | 21,46     | 91,14      | 649,48                               |           |               |
| Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20                                                |              | 24,67                | 23,32     | 23,80      | 23,88                                |           |               |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020 |              | 90,00                | 92,00     | 383,00     | 2720,00                              |           |               |
| Распределение ЭЦ                                                                 |              | Завтрак              | 23,88     | 20-25%     |                                      |           |               |

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
 "организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджета 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.