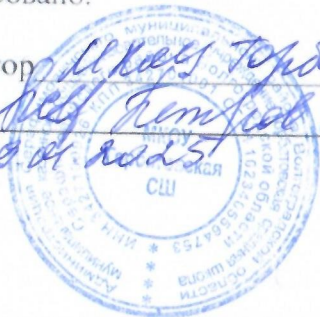


Согласовано:

директор

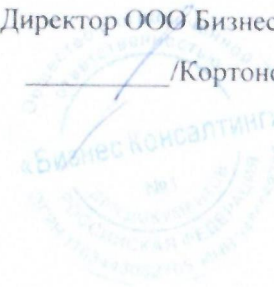
*Ирина Торбеевна СШ*  
*Евгений СМ.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко 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.

Лапиной. - 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

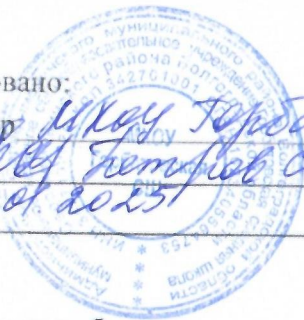
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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

Согласовано:

директор

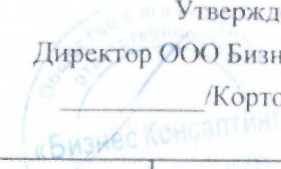
*Ирина Гербактова*  
*Ирина Петрова*  
*09.01.2023*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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		
<b>Завтрак</b>							
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22,46</b>	<b>21,35</b>	<b>91,92</b>	<b>652,17</b>		<b>105,32</b>





Согласовано:

директор

*Ирина Терба товокал сел*  
*Ауыл башкысы*  
*09.07.2025*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
овоци 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 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макароны отварные с маслом	180	5,40	5,87	39,36	231,87	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	6,48	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26,33</b>	<b>17,80</b>	<b>82,93</b>	<b>573,88</b>		<b>105,32</b>



Согласовано:

директор

*МКУ Горбатовская ССН*  
*М.А. Демков С.И.*  
*09.01.2023*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	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>650</b>	<b>20,25</b>	<b>20,70</b>	<b>108,26</b>	<b>703,17</b>		<b>65,32</b>

Согласовано

директор

*Ирина Юрьевна*  
*Демур Е.Н.*  
09.11.2015

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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>	701/2010м	<b>105,32</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>640,00</b>	<b>22,95</b>	<b>22,01</b>	<b>98,60</b>	<b>681,36</b>		



Согласовано:

директор

*И. Ю. Кортоножко*  
*ООО «ТербаТовская СМ»*  
*09.11.2025*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	54-3гн/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

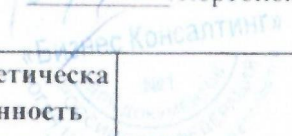
*И.Кры. Тереховская СМ*  
*09.01.2025*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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	180	5,40	5,87	39,36	231,87	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн/2022н	15
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,48</b>	<b>19,62</b>	<b>89,25</b>	<b>609,21</b>		<b>105,32</b>



Согласовано:

директор

*М. И. Тарбаганаева*  
*М. И. Тарбаганаева*  
09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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
чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	701/2010м	3,32
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>15,86</b>	<b>70,08</b>	<b>499,62</b>		<b>105,32</b>

Согласовано:

директор

*Ирина Горбатюк*  
*С.М.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19,37</b>	<b>22,93</b>	<b>75,56</b>	<b>587,86</b>		<b>105,32</b>



Согласовано:

директор

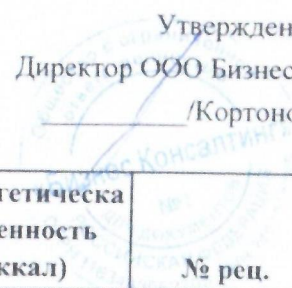
*Ирина Торбатова*  
*Ирина Торбатова*  
*09.11.2025*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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 мяскопустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
макаронь отварные с маслом	180	5,40	5,87	39,36	231,87	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	54-3гн/2022н	12
<b>Итого завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,88</b>	<b>23,53</b>	<b>87,55</b>	<b>644,99</b>		<b>105,32</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>618,00</b>	<b>19,98</b>	<b>21,53</b>	<b>85,12</b>	<b>612,42</b>		