

Согласовано:

директор В. В. Горбачева  
09.01.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
09.01.2025 /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.

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 взраста (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: *В. В. Горбачева*  
директор



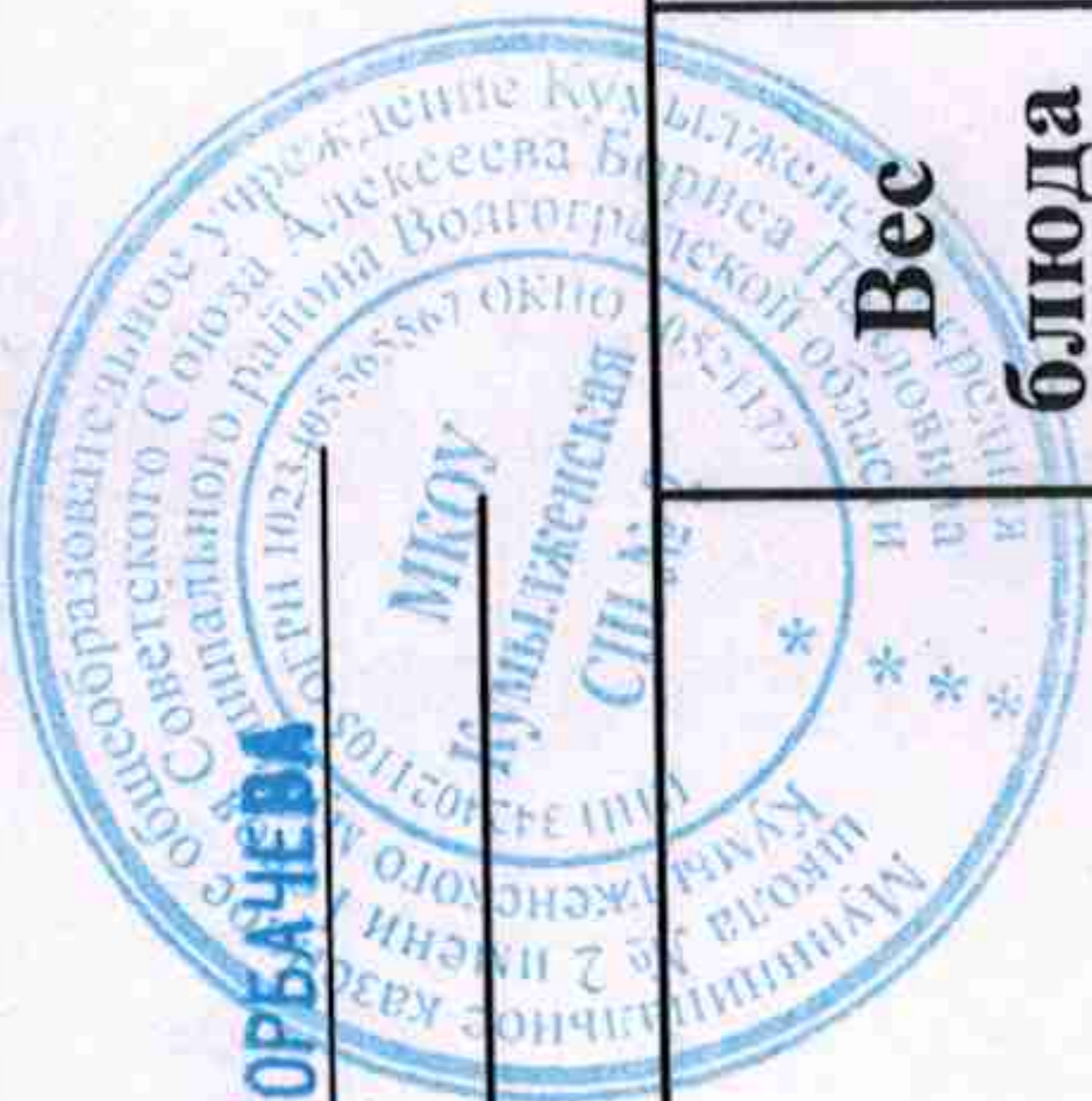
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.



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			
<b>Завтрак</b>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	171\2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3ГН\2022Н	17
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,66</b>	<b>19,94</b>	<b>95,41</b>	<b>648,14</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор Рябенская В.В. Горбачева



Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Жортоношко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшеница	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к\2022н	36
булерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2Гн\2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13,90</b>	<b>12,32</b>	<b>101,26</b>	<b>574,58</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

*В. В. Горбачева*

**В. В. ГОРБАЧЕВА**

директор

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*Кортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ГТК 77\6\2023	36
каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45ГН\2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28,12</b>	<b>24,36</b>	<b>91,61</b>	<b>691,65</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор Горбанова

**В.В. ГОРБАЧЕВА**

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
(Коргоножко Е.Ю.)

Утверждено  
16.09.2017

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			

**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	54-3сс\2022н	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,50</b>	<b>23,26</b>	<b>101,52</b>	<b>708,76</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

**В.В. Горбачева**

директор *В.В. Горбачева*

Утверждено

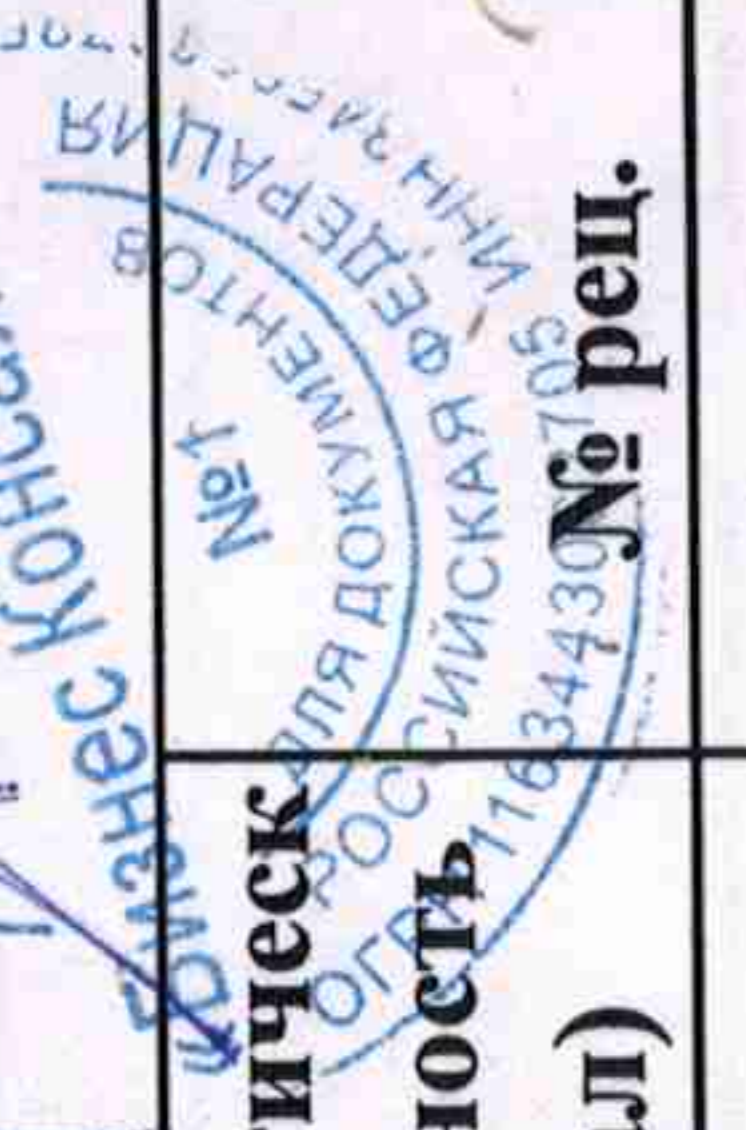
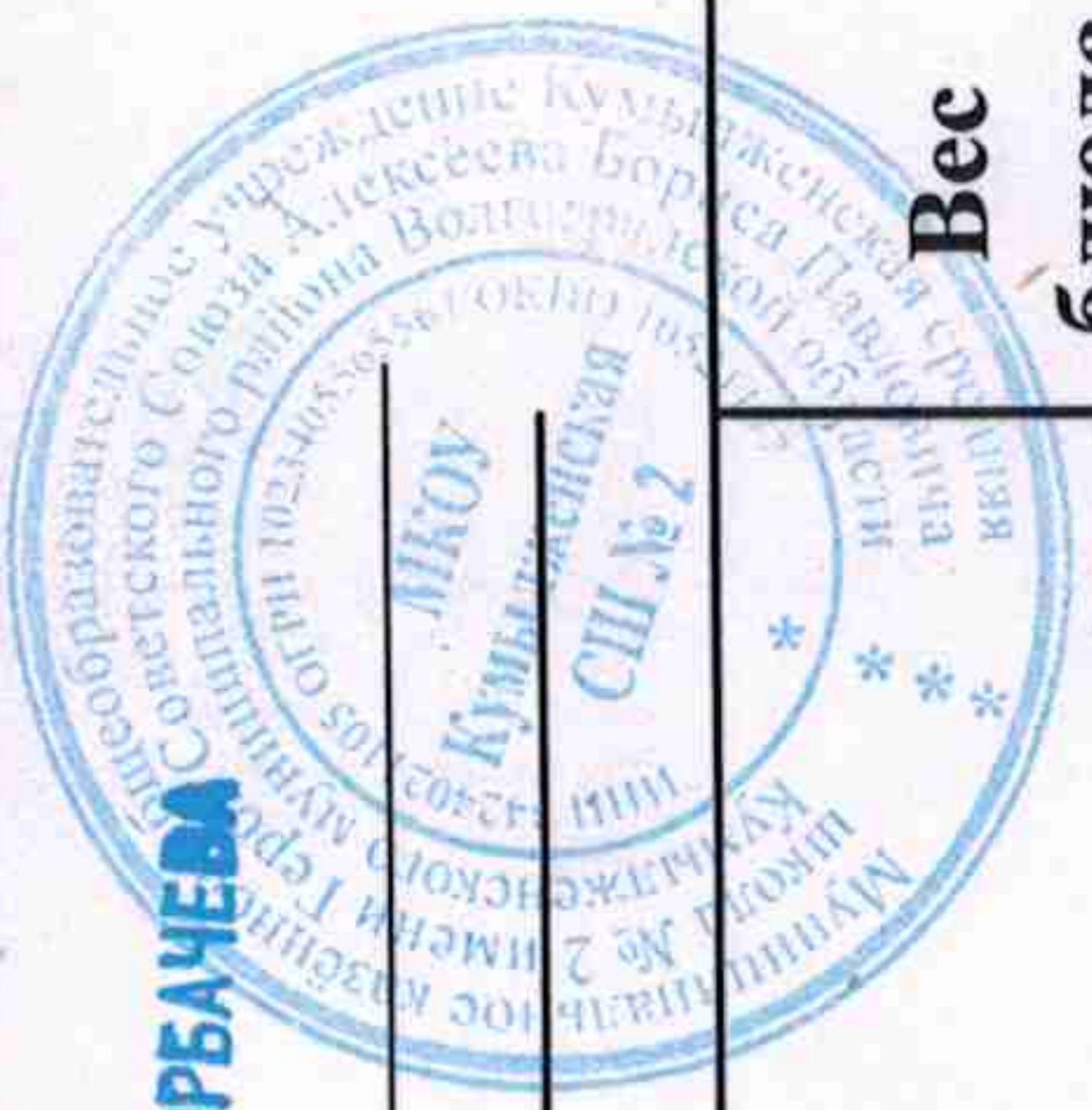
Директор ООО Бизнес Консалтинг

*А.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			
<b>Завтрак</b>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017М	20
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3ГН\2022Н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>15,96</b>	<b>96,83</b>	<b>621,32</b>		<b>98,75</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>638</b>	<b>21,96</b>	<b>19,17</b>	<b>97,33</b>	<b>648,89</b>		

Согласовано: *В.В. Горбачева*  
 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			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	7,25	12,75	38,5	297,75	181\2017	48
бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41	1\2004	25,75
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2ГН\2022Н	15
печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	П.Т	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>20,74</b>	<b>87,87</b>	<b>593,34</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор Мурбаева



**В.В. Горбачева**

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			
<b>Завтрак</b>							
овощи по сезону в нарезке(огурцы)	100	0,58	0,083	1,58	10	71\70\2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,5	22,25	46,88	453,77	458\2002г	52
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702\2010 м	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,62</b>	<b>22,77</b>	<b>78,80</b>	<b>599,25</b>		<b>98,75</b>

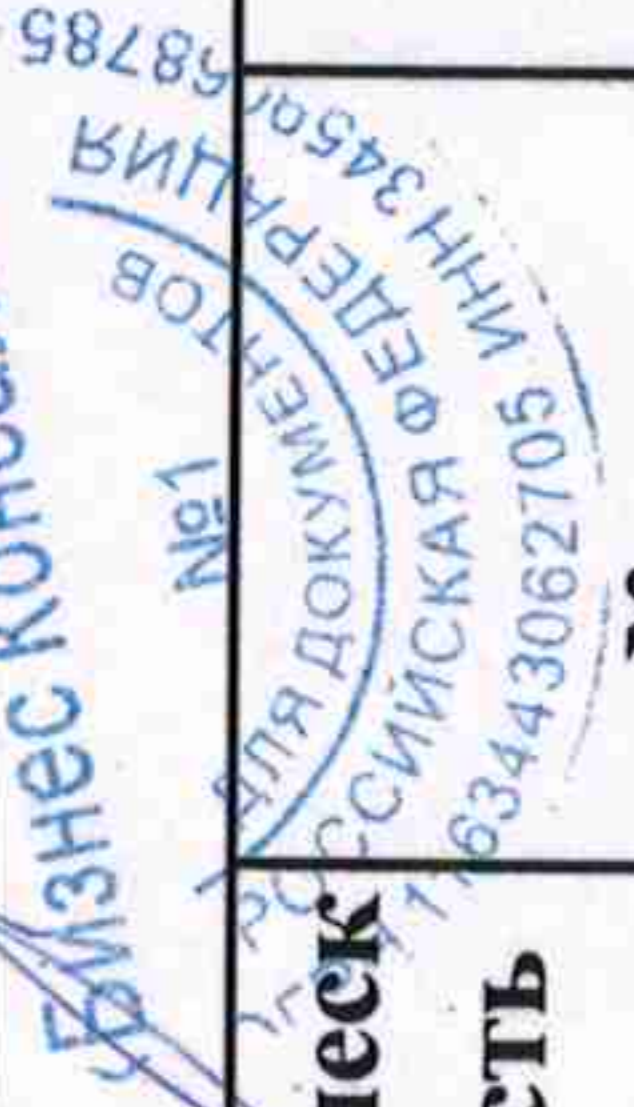


Согласовано:

директор В.В. Горбачева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	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 по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017М	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК 77\5\2023	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 М	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1ХН\2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>20,68</b>	<b>101,36</b>	<b>659,46</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор Горбачева

**В.В. ГОРБАЧЕВА**

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**

каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	182\2017	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2ГН\2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>14,60</b>	<b>20,17</b>	<b>109,88</b>	<b>682,95</b>		<b>98,75</b>

Согласовано:

директор

*В. В. Горбачева*

**В. В. ГОРБАЧЕВА** КОВ

СШ № 2

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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>							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3ГН\2022Н	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>15,96</b>	<b>93,83</b>	<b>609,32</b>		<b>98,75</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>606,00</b>	<b>18,77</b>	<b>20,06</b>	<b>94,35</b>	<b>628,86</b>		