



Согласовано: М.С. Давыдов
директор Федерального научного центра безопасности и качества питания

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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 2.3/2.4.3590-20 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 Александровна* *Ирина Александровна*

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Корпоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		Цена руб

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	15
Птица тушенная в сметане с морковью	100	10,17	11,78	5,3	167,9	54-3м/2022н	30
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,17	39,22	264	171/2017м	12
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45тн/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2017 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за _Обед	790	28	25	110	774		96,05



Согласовано:
директор

Андрейченко



Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Согласовано:
 директор ООО «Урано-Бийская»
Андрейченко

«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной ответственностью
 №1
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

<i>Обед</i>							
Консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	2,9	10,1	88,7	101/2017м	13
Котлета рыбная (минтай) из п,ф	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	25
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3св/2022н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	18
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за Обед	810	26	24	114	777		96,05



Согласовано: МКОУ
директор Михайленко Л.И.
Средняя общеобразовательная школа №1



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,98	75/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,31	8,42	88,16	54-17с/2022н	15
Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	291/2017м	45
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за _Обед	740	23,76	26,15	100,24	733,14		96,05



Согласовано: Медведев Алексей
директор Средней школы №1



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/бли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71/70/2017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	53-3с/2022г	15
Фрикадельки "Классические" с соусом сметанным с томатом 100/20	120	10,92	7,51	5,45	150,40	77-7/2022 331/2017м	25
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	18
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022г	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4,05
Итого за _Обед	810	25	18	113	734		96,05
Итого за неделю в среднем обед	792	26,27	23,31	110,06	764,65		



Согласовано:
Директор Михаил Александрович
Григорьев

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33/2011 м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,2	13,44	111,6	54-25с/2022н	15
Рагу с птицей	200	17,90	16,00	25,62	318,08	289/2017м	45
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за _Обед	740	29	25	111	786		96,05



№1
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Обед							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Ворш с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83	54-28с/2022н	15
Котлета рыбная (минтай) из п.ф высокой степени готовности	100	10,3	11,7	6,9	174,1	77-1/2022	23
Соус томатный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3сс/2022н	4
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	18
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за _Обед	810	24	25	121	808		96,05



Согласовано:
директор *Ирина Александровна*
Ирина Александровна



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рещ.	цена руб/ли
	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71/70/2017м	15
Рассольник домашний	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-4с/2022н	15
Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,51	8,91	9,74	198,00	77/3/2022-331/2017м	27
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	18
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-4сн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010 м	3,05
Итого за завтрак	810	27	20	104	731		96,05



Согласовано: «Урапо-
директор МКОУ «Урапо-
средняя школа» Быховского
района Могилевской области
г. Быхов 21.04.2022 г.
С.И. Сидорова



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
Б	Ж	У					
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Обед

Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,98	75/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	2,9	10,1	88,7	101/2017м	15
Котлета печеночная из п.ф.	100	12,5	8,5	3,3	139,7	77-4/2022	23
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,4	16,02	331/2017м	4
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,17	39,22	264	171/2017м	18
Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3,05
Итого за завтрак	810	31	27	110	805		96,05

Согласовано:
 директор *Михаил Григорьевич* *Павловский* *с.с.*
Григорьевич



«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Обед

Квашеная капуста с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,31	8,42	88,16	54-17с/2022н	15
Котлеты рубленые из птицы с соусом	120	13,55	16,06	16,26	263,25	2/2022 54-3сс/2022н	27
Каша ячневая с овощами	150	4,38	6,58	23,93	171,60	54-28к/2022н	18
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017 м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,28	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	3,05
Итого за завтрак	810	26	32	121	875		96,05
Итого за неделю в среднем завтрак	642,00	23,02	20,76	93,06	657,78		

Норма завтрака по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за завтрак		24,65	22,03	101,56	711,22
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,01	27,89	30,32	30,26
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Обед		30,26	30-35%	

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

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

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