

Согласовано:

директор

*Игорь Григорьевич Александров*

*Игорь Григорьевич Александров*

Утверждено

«Би» Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко* /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.:Дели 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./2.4.3590-20 Приложение №9

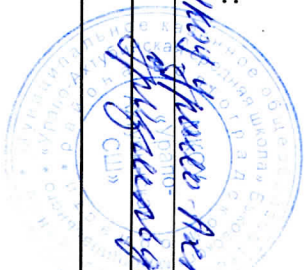
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано:

директор Игорь Франк Александрович

Игорь Франк Александрович



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       |          |
|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|----------|
|                                                                |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |              |          |
| День 1 /неделя 1: Понедельник                                  | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |              | Цена руб |
| Завтрак                                                        |              |                      |           |           |                                      |              |          |
| Каша молочная из овсянных 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 Ирина Владимировна Александровна

Ирина Владимировна Александровна



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортоножко

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | 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    |
| Чай с молоком                          | 200 | 1,60  | 1,10  | 12,58 | 66,62  | 54-4гн/2022гн | 15    |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м     | 3,05  |
| Итого за завтрак                       | 620 | 24,97 | 24,18 | 82,98 | 649,27 |               | 96,05 |



Согласовано:

директор

*Игорь Фролов-Леминский*

*Фролов-Леминский И.*

«Бизнес Консалтинг»  
Общество с ограниченной  
ответственностью

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю.* /Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|--------|----------------|
|                        |              | 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 мясосокапустные 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:

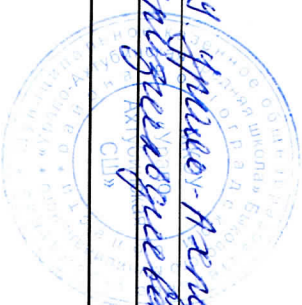
директор Игорь Владимирович Консалтинг

Игорь Владимирович Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Игорь Владимирович Консалтинг Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | 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    |
| 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/2022г | 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:

директор

*Евгений Александрович*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю.*

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | 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/ 2022г | 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 | 23,88 | 22,11 | 90,38 | 656,69 |               |       |

Согласовано:

директор

*МКОУ Царево-Александровский лиц.*  
*дир. Гусевская Е.Ю.*

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*



| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>руб/ли |
|------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                              |              | 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 молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250 | 6,96  | 12,82 | 48,13  | 330,68 | 181/2017м    | 35    |
| Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 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/2022г | 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:

директор *И.И. Угрюмов* *И.И. Угрюмов*

*И.И. Угрюмов*

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

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|--------|----------------|
|                           |              | 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<br>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           |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>620</b> | <b>23,42</b> | <b>21,41</b> | <b>83,19</b> | <b>619,02</b> |              | <b>96,05</b> |



Согласовано:

директор *Ирина Владимировна Сид*

*Ирина Владимировна Сид*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*



| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | Цена<br>руб/ли |
|-------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                         |              | 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:

директор ООО Бизнес Консалтинг

*Ирина Александровна Силь*

«Бизнес Консалтинг»  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
№ 8  
116344508278  
Ирина Александровна Силь  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>600</b> | <b>20,29</b> | <b>20,88</b> | <b>93,90</b> | <b>675,12</b> |              | <b>96,05</b> |

Сотласовано:  
директор Игорь Игоревич  
Игорь Игоревич

«Бизнес Консалтинг»  
Общество с ограниченной  
ответственностью

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Shri Jagdish Chandra Varma

\_\_\_\_\_/Кортоножко Е.Ю.

|                                       |     |              |                      |           |           |                                       |          |                |  |
|---------------------------------------|-----|--------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|----------|----------------|--|
|                                       |     |              |                      |           |           |                                       |          |                |  |
| Наименование блюда                    |     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рецеп. | цена<br>руб/ли |  |
|                                       |     |              | Б                    | Ж         | У         |                                       |          |                |  |
| День 5 /неделя 2: 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       |                |  |
| 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 завтрак по СанПиН 20%- 25% ± 5%                                           | 550     | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-97,75 | 544-680 |
| Среднее значение за завтрак                                                     |         | 22,31   | 21,57 | 90,42      | 648,04  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |         | 24,79   | 23,44 | 23,61      | 23,83   |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18лет по проекту СанПиН 2020 |         | 90,00   | 92,00 | 383,00     | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ                                                                |         |         |       | Норма      |         |
|                                                                                 | Завтрак |         | 23,83 | 20-25%     |         |

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плос, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного 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.