

Согласовано:

директор ДКОУ Клетско-Понтово-СШ

Иванов А.В.1

09.01.2025 г.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 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 бюджета 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПИН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

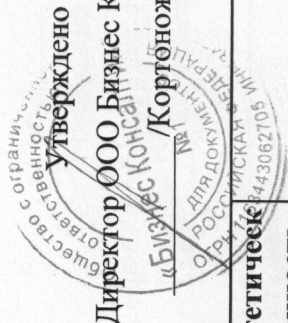
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПИН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

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: М.К.О.9 Климент-Жогаловский С.И.  
директор М.К.О.9 Климент-Жогаловский С.И.  
Климент-Жогаловский С.И.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена руб |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|---------------|----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |               |          |
| 7-11 лет                                        | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |               |          |
| Завтрак                                         |              |                      |          |          |                                      |               |          |
| каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 200          | 7,55                 | 9,74     | 28,67    | 232,54                               | 181/2017м     | 35       |
| блинчики (оладьи) с молоком стуженным           | 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                                  | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м     | 3,32     |
| Итого за _Завтрак                               | 600          | 19,78                | 18,82    | 79,89    | 570,66                               |               | 105,32   |

Согласовано

директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Утверждено

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |               |
| День 2/неделя 1: Вторник | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

Завтрак

|                                         |     |       |       |       |        |              |        |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|--------|
| капуста квашеная с растительным маслом  | 60  | 1,02  | 3     | 5,07  | 52,5   | 47/2017 м    | 25     |
| котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120 | 12,3  | 8,9   | 6,9   | 156,9  | 77/1/2022    | 42     |
| каша рисовая рассыпчатая                | 150 | 3,7   | 4,80  | 36,50 | 203,50 | 54-3сс/2022н | 20     |
| хлеб пшеничный                          | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,5  | 63,57  | 171/2017М    | 3,32   |
| компот из сухофруктов                   | 200 | 0,50  | 0,00  | 19,80 | 81,20  | 701/2010м    | 15     |
| Итого за завтрак                        | 560 | 19,89 | 17,00 | 82,77 | 557,67 | 54-1хн/2022н | 105,32 |

Согласовано: М.В. Дубинина  
 директор М.В. Дубинина  
 М.В. Дубинина

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткожко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                        |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |               |
| День 3/неделя 1: Среда | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

### Завтрак

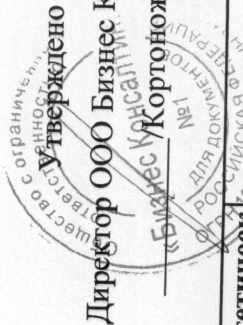
|                                          |            |              |              |              |               |                         |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| овощи в нарезке по сезону (огурец)       | 60         | 0,67         | 0,12         | 2,16         | 13,2          | 70/71/2017м             | 25            |
| биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 10,07        | 182,97        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| макаронны отварные с маслом              | 150        | 5,40         | 4,90         | 32,80        | 196,80        | 203/2017м               | 20            |
| чай с сахаром и лимоном                  | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н            | 12            |
| хлеб пшеничный                           | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м               | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>18,92</b> | <b>16,65</b> | <b>70,10</b> | <b>506,63</b> |                         | <b>105,32</b> |



Согласовано

директор МКОУ Князко-Поговской СШ

Иванченко А.В.1



Утверждено

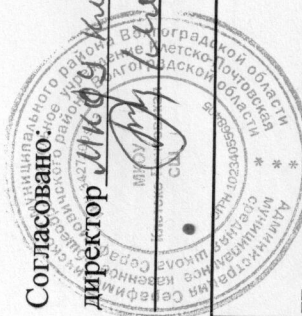
Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

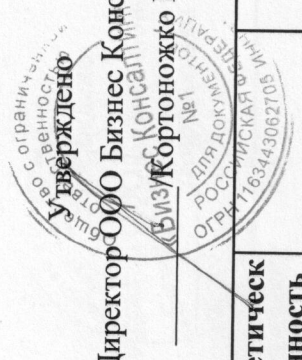
| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |               |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

Завтрак

|                           |     |       |       |       |        |              |        |
|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|--------|
| каша молочная "Дружба"    | 200 | 7,84  | 9,22  | 39,51 | 272,00 | 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            | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м    | 3,32   |
| чай с сахаром             | 200 | 0,2   | 0     | 10,38 | 42,38  | 54-2гн/2022н | 12     |
| Итого за завтрак          | 590 | 17,50 | 18,30 | 93,56 | 611,79 |              | 105,32 |



Согласовано:  
директор МКОУ «Могилёво-Жуковской СШ»  
*А.В.Б.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Визит Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

|                                       |     |       |       |       |        |           |        |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|--------|
| свекла отварная с растительным маслом | 60  | 0,84  | 3,6   | 4,96  | 55,68  | 52/2017м  | 25     |
| гречка по купечески с мясом           | 200 | 13,20 | 17,80 | 30,00 | 333,00 | 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     |
| Итого завтрак                         | 510 | 18,15 | 22,06 | 86,99 | 620,18 | 701/2010м | 105,32 |
| Итого за неделю в среднем завтрак     | 564 | 19    | 19    | 83    | 573    |           |        |

Согласовано:

директор М. Ю. Кисельникова-Яковлева с.м.

М. Ю. Кисельникова-Яковлева

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

| 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 | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

**Завтрак**

|                                                            |            |              |              |              |               |              |               |
|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 200        | 7,25         | 10,26        | 30,50        | 233,34        | 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>580</b> | <b>18,31</b> | <b>19,96</b> | <b>86,00</b> | <b>589,18</b> |              | <b>105,32</b> |

Согласовано:

директор

*И.О.У. Ищенко-Яковлев С.И.*

*Ищенко А.В.1*

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю.

| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                         |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник               | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |              |               |
| Завтрак                                 |              |                      |          |          |                                      |              |               |
| овощи в нарезке по сезону (помидор )    | 60           | 0,66                 | 0,12     | 2,16     | 13,2                                 | 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-   |               |
| макароны отварные с маслом              | 150          | 5,40                 | 4,90     | 32,80    | 196,80                               | 331/2017м    | 45            |
| компот из сухофруктов                   | 200          | 0,5                  | 0        | 19,8     | 81,2                                 | 203/2017м    | 20            |
| хлеб пшеничный                          | 30           | 2,37                 | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 54-1хн/2022н | 15            |
| Итого за завтрак                        | 560          | 17,25                | 18,47    | 76,42    | 541,96                               | 701/2010м    | 3,32          |
|                                         |              |                      |          |          |                                      |              | 105,32        |

Согласовано:

директор И.И.И. Игнатьев

И.И.И. Игнатьев

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Короткожко Е.Ю.

| 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 | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

# Завтрак

|                                                |     |       |       |       |        |              |        |
|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|--------|
| овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6      | 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 | 0,3   | 0     | 10,58 | 43,52  | 54-3гн/2022н | 12     |
| хлеб пшеничный                                 | 50  | 3,85  | 1,20  | 26,70 | 133,00 | 701/2010м    | 3,32   |
| Итого за завтрак                               | 510 | 18,17 | 15,72 | 67,50 | 483,62 |              | 105,32 |

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Почепской СШ

Инициально А.В.1

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Асортножко Е.Ю.

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

**Завтрак**

|                                                  |            |              |              |              |               |                         |               |
|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| свекла отварная с растительным маслом            | 60         | 0,84         | 3,6          | 4,96         | 55,68         | 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/<br>332/2017м | 45            |
| картофель тушеный с луком                        | 150        | 3,70         | 4,40         | 14,60        | 113,50        | 145/2017м               | 20            |
| чай с сахаром                                    | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,38         | 54-2гн/2022н            | 12            |
| хлеб пшеничный                                   | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м               | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>560</b> | <b>17,29</b> | <b>19,63</b> | <b>64,50</b> | <b>504,67</b> |                         | <b>105,32</b> |

Согласовано:

директор МБОУ Клетско-Юховской СШ

*Иванченко А.В.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко 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         | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |              |               |
| Завтрак                           |              |                      |          |          |                                      |              |               |
| винегрет овощной                  | 60           | 0,78                 | 2,70     | 4,62     | 45,60                                | 67/2017      | 25            |
| котлеты мяскапустные из п./ф.     | 100          | 9,93                 | 12,66    | 5,76     | 176,70                               | 77-6/2022    | 45            |
| макаронные изделия отварные       | 150          | 5,40                 | 4,90     | 32,80    | 196,80                               | 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            |
| Итого завтрак                     | 560          | 20,36                | 20,76    | 77,91    | 579,52                               |              | 105,32        |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 554,00       | 18,28                | 18,91    | 74,47    | 539,79                               |              |               |

|                                                                                 |     |            |            |          |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                                          | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| Среднее значение за завтрак                                                     |     | 18,56      | 18,74      | 78,56    | 556,59    |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |     | 24,11      | 23,72      | 23,45    | 23,68     |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 |     | 77,00      | 79,00      | 335,00   | 2350,00   |
| Распределение ЭЦ                                                                |     |            |            | Норма    |           |
|                                                                                 |     | Завтрак    | 23,68      | 20-25%   |           |

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.