



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.

среды 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 *МБОУ СШ*

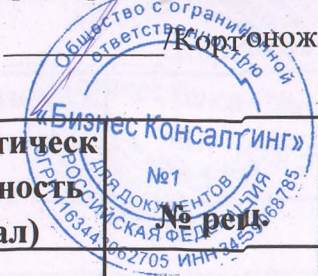
Филипп Яковлев
13.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Биточки мясные из п.ф.с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022 /332/2017м	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	25,40	22,52	114,86	747,64		104,2

Согласовано:

директор

Ирина М. Я.
1. Котово
Ирина М. Я. 13.01.2025г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 2/неделя 1: Вторник

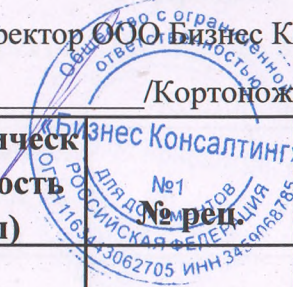
Обед

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	36
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	27,86	23,21	120,31	800,93		104,2

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:

директор

МБОУ СОШ №1
г. Котово

1 г. Котово
Иванова И.А. 13.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 3/неделя 1: Среда

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Котлеты мясные из п.ф.с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022 /332/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	25,94	23,38	113,37	744,46		104,2

Согласовано:

директор



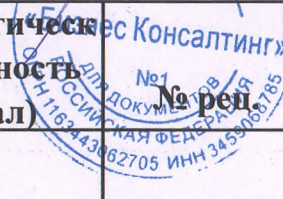
Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества (г)

Энергетическая
ценность
(ккал)

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



цена
рубли

День 4/неделя 1: Четверг

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Тефтели с рисом из п.ф с соусом сметанным с томатом	100	10,00	13,30	2,30	169,00	77-5/2022 331/2017м	36
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,33	4,13	29,77	173,57	171/2017м	15
Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	22,75	25,72	107,14	751,43		104,2

Согласовано:

директор

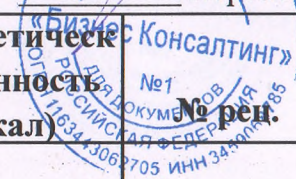


Евгений Е. Я. 13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена
		Б	Ж	У		

День 5/неделя 1: Пятница

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Плов из мяса (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	51
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,30	24,99	105,40	726,65		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
Итого за неделю в среднем обед	776,00	24,65	23,96	112,22	754,22		104,2

Согласовано:

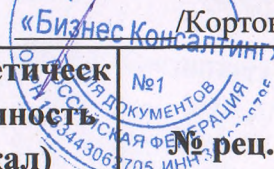
директор



13.01.2025

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 1/неделя 2: Понедельник

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 100/20	120	11,20	13,90	4,22	186,78	77-2/2022/ 331/2017м	36
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150	6,41	7,50	37,55	243,34	171/2017м	15
Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	25,69	26,17	117,23	814,40		104,2

Согласовано:

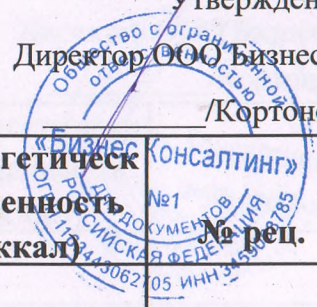
директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		

День 2 /неделя 2: Вторник

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Котлеты домашние из п.ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022/ 331/2017м	36
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	21,31	21,01	105,70	702,31		104,2

Согласовано:

директор



13.01.2025

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

Обед

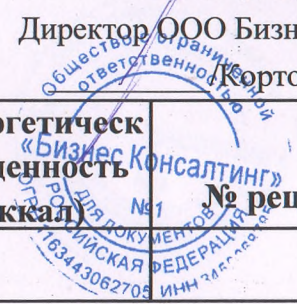
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Котлеты мясикапустные из п.ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	780	29,99	25,87	108,06	785,07		104,2

Согласовано:

директор *МБОУ СШ № 1 г. Комово*
Дресин - Дрошина И.А. 13.01.2025

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 4/неделя 2: Четверг

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	51
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	25,65	22,03	108,74	737,12		104,2
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:

директор

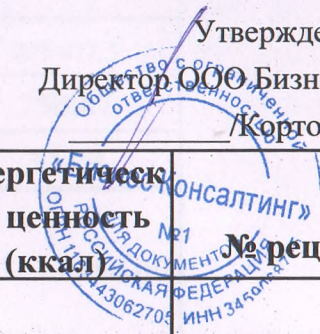
С. С. Сидорова
13.01.2025



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рещ.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 5 /неделя 2: Пятница

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Котлеты печеночные из п.фс маслом100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	36
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	785	25,03	26,10	108,73	778,64		104,2
Итого за неделю в среднем обед	779,00	25,53	24,24	109,69	763,51		

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		25,09	24,10	110,95	758,87
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		32,59	30,51	33,12	32,29
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	32,29	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 макроэлементов.

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