



МБОУ СОШ №1 г. Котово  
Директор - Прокина М.А.  
13.01.2025

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.  
13.01.2025

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)  
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 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПиН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов 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 макроэлементов.

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



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
<b>Итого за _Завтрак_</b>	<b>600</b>	<b>19,48</b>	<b>18,76</b>	<b>93,66</b>	<b>624,04</b>		<b>104,2</b>



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценности (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак							
капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,45</b>	<b>17,09</b>	<b>94,39</b>	<b>615,04</b>		<b>104,2</b>



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортеножко Е.Ю.

13.01.2025

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

<b>Завтрак</b>							
овощи в нарезке по сезону (огурец )	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные с соусом	120	13,11	13,39	17,16	241,59	294/332/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,68</b>	<b>18,73</b>	<b>81,81</b>	<b>583,73</b>		<b>104,2</b>



*Директор - Дромина И.Я.*  
*21.09.2025*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



*13.09.2025*

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

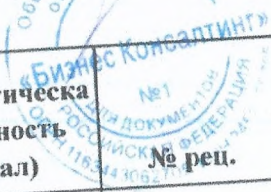
**Завтрак**

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Г	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,88</b>	<b>18,74</b>	<b>91,24</b>	<b>565,68</b>		<b>104,2</b>



*Директор Дедюкина И.А.*  
*13.09.2025*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



*13.09.2025*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

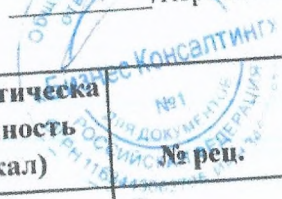
**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	17
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48	389/2017М	22
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>16,56</b>	<b>78,93</b>	<b>578,66</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>558</b>	<b>19,36</b>	<b>17,98</b>	<b>88,01</b>	<b>593,43</b>		



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025



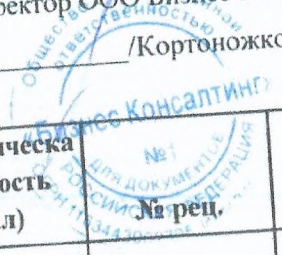
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
<b>Завтрак</b>							

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,14</b>	<b>19,98</b>	<b>85,62</b>	<b>587,96</b>		<b>104,2</b>



Директор  
 Д.С. Дроздова И.И.  
 13.01.2025

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



13.01.2025

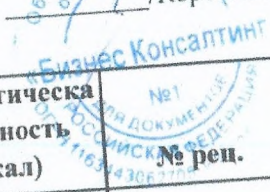
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
овощи в нарезке по сезону (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	21
котлеты домашние с соусом	120	10,88	13,73	3,89	182,65	268/331/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,97</b>	<b>19,14</b>	<b>85,37</b>	<b>595,59</b>		<b>104,2</b>





Директор *Дромина Н.А.*  
 13.01.2025

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

День 3 /неделя 2: Среда

**Завтрак**

овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,66</b>	<b>19,08</b>	<b>80,42</b>	<b>564,00</b>		<b>104,2</b>



*Иванова Ирина М.А.*  
 13.01.2025

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг



/Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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**

каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,18</b>	<b>16,47</b>	<b>93,20</b>	<b>587,89</b>		<b>104,2</b>



*Дроздова И.А.*  
13.09.2025

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



13.09.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	24
Оладьи из печени по-кунцевски, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31м/2022н	40
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>21,89</b>	<b>18,24</b>	<b>98,91</b>	<b>647,06</b>		<b>104,2</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>564,00</b>	<b>18,77</b>	<b>18,58</b>	<b>88,70</b>	<b>596,50</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		<b>20,49</b>	<b>18,53</b>	<b>84,84</b>	<b>593,90</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>26,61</b>	<b>23,45</b>	<b>25,33</b>	<b>25,27</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
Распределение ЭЦ				Норма	
				Завтрак	25,27 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 макроэлементов.

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