



И.И. Котово
И.И. Котово



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

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

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7,

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

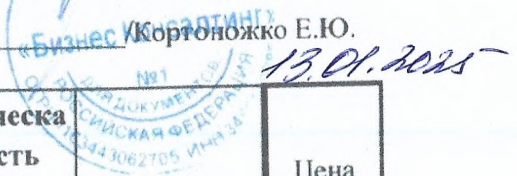
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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



Директор
МБОУ СПУ № 1
г. Котово
Лариса А. Дроздина
13.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
13.01.2025

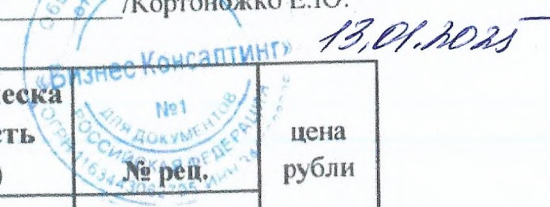
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62	309,24	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	650	21,37	21,19	101,78	685,48		104,2

Согласно
директ



Молодцова И.А.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



13.01.2025

Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	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
Итого за завтрак	580	22,54	20,07	98,97	669,30		104,2



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг» 13.01.2015

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

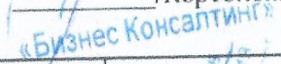
овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	294/332/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022г	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	620	20,78	16,95	82,82	545,55		104,2

Согласно
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 ДОКУМЕНТ №1 рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37	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	2,40	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	17,28	20,42	94,44	598,84		104,2



Директор Дружина И.А.
 09.01.2015



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кртоножко Е.Ю. 09.01.2015

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным	100	1,4	6	8,27	92,8	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
Итого за завтрак	550	19,89	18,96	82,24	615,78		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,37	19,52	92,05	622,99		



Александр Дроздов И.Г.
 13.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю. 20.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	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
Итого за завтрак	635	19,95	22,54	93,24	646,29		104,2



Дроздова И.А.
 19.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю. 19.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	21
Котлеты домашние из с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	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
Итого за завтрак	600	17,87	18,64	90,09	602,36		104,2



Дроздова И.А.
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножка Е.Ю. 09.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	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/2022г	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	550	18,08	18,42	78,55	551,9		104,2



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Бизнес Консалтинг № реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

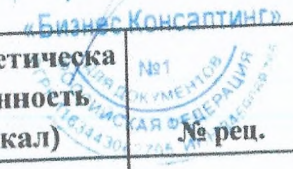
Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99	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	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	670	19,88	19,41	111,51	702,39		104,2



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 09.01.2017 Котоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	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
Итого за завтрак	605	22,41	20,04	101,99	677,46		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	612,00	19,64	19,81	95,08	636,08		

Норма завтрака по СанПиН 20%-	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		23,38	20,58	94,99	668,39
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		25,98	22,37	24,80	24,57
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		24,57	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.