



СМ № 1 г. Котово
Ярошенко И.А.
13.09.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю



13.09.2025

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), с пищевой аллергией
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.

Сборник рецептур 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".

№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



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							
Завтрак							
каша кукурузная на воде с изюмом, маслом и сахаром	200	3,3	3,6	37	193,6	54-2г/2022н	43
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	399/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	382/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	54-2гн/2022н	22
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	4,2
Итого за _Завтрак	550	7,95	6,83	89,12	450,14		104,2

Согласован

директор



Женя И.А.

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 1: Вторник							

Завтрак

капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,70	8,90	6,30	156,10	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,4	124	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	530	19,76	17,12	94,09	605,07		104,2

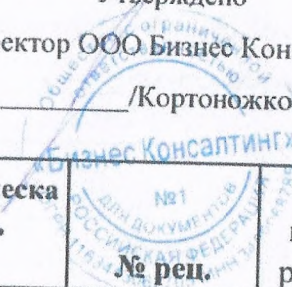
Согласовано

дир.

Дроздина Н. Г.
2025



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю



13.01.2025

Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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	21
Котлеты домашние из п/ф с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-331/2017м	45
капуста белокочанная тушеный	150	3,7	18,64	14,6	240,96	54-19г/2022н	20
чай с лимоном	200	0,3	0,02	10,38	45,69	54-3гн/2022н	15
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	14,67	32,26	49,13	549,44		104,2

Согласно

директор

Ерохина И.А.
2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

Бизнес Консалтинг

13.01.2025



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" на воде, с маслом и сахаром	200	2,2	3	22,3	125	54-16/2022н	40
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	21
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	382/2017м	20
Итого за завтрак	550	6,85	6,23	74,42	381,54		104,2



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю
 «Бизнес Консалтинг» №1
 13.01.2025

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

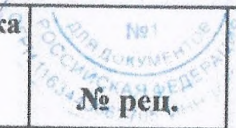
Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
плов с мясом	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	59
хлеб пеклеванный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
чай с лимоном	200	0,3	0,02	10,38	45,69	54-3гн/2022н	20
Итого за завтрак	510	17,48	16,63	65,24	485,92		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	540	13,34	15,81	74,40	494,42		



Составлено:
 МБОУ СШ №1 г. Котовск
 Директор
 Дроздова И.А.
 09.01.2025

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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 кукурузная на воде с изюмом, маслом и сахаром	200	3,3	3,6	37	193,6	54-2г/2022н	43
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пеклеванный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010м	4,2
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	382/2017м	20
Итого за завтрак	560	8,51	6,94	94,06	473,13		104,2



Директор А.И. Дроздова
 13.01.2025

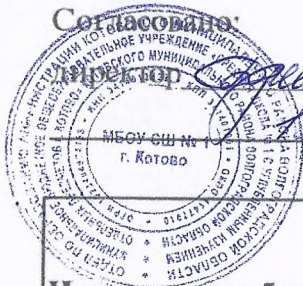
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю

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		

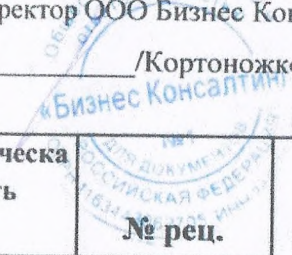
Завтрак

овоци в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	20
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-331/2017м	45
капуста белокочанная тушеный	150	3,7	18,64	14,6	240,96	54-19г/2022н	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,4	124	54-1хн/2022н	16
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	15,02	32,33	70,15	627,75		104,2



Директор Дроздова И.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 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	19
Котлеты мясо капустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	40
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
чай с лимоном	200	0,3	0,02	10,38	45,69	54-3гн/2022н	20
хлеб пеклеванный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	560	21,81	19,59	77,86	577,04		104,2



Дрозденко Е.А.
13.01.2025

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

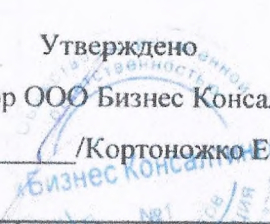
Завтрак

Каша "Дружба" на воде, с маслом и сахаром	200	2,2	3	22,3	125	54-16/2022н	44
печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	15
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	382/2017м	20
хлеб пеклеванный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	550	6,85	6,23	74,42	381,54		104,2



Александр Дромина И.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 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 печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	34
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пеклеванный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,2
чай с лимоном	200	0,3	0,02	10,38	45,69	54-3гн/2022н	20
Итого за завтрак	565	20,41	21,04	86,47	618,87		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	559,00	14,52	17,23	80,59	535,67		

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>		20,49	18,53	84,84	593,90
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,61	23,45	25,33	25,27
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	25,27	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

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

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