

Согласовано: М.Ю. Лавинский ссс  
директор Лавинский С.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

### 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 макронутриентов.

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

Согласовано: Михайлов Дмитрий Сергеевич  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 13.01.2017



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткожко Е.Ю.

| Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | я ценность<br>(ккал) | № рец.    | Цена<br>руб |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|----------------------|-----------|-------------|
|                                                    |              | Б                    | Ж        | У        |                      |           |             |
| День 1 /неделя 1: Понедельник                      | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет             |           |             |
| Завтрак                                            |              |                      |          |          |                      |           |             |
| каша молочная жидкая манная, с<br>маслом и сахаром | 200          | 7,55                 | 9,74     | 32,50    | 247,80               | 181/2017м | 33          |
| блинчики (оладьи) с молоком<br>стуженным           | 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         |
| Итого за _Завтрак                                  | 600          | 19,48                | 18,76    | 93,66    | 624,04               |           | 104,2       |

Согласовано: *М.И. Мухоморова* *ММ*  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 13.08.25  
 Утверждено: *Е.Ю. Короткожко*  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 13.08.25

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | я ценность<br>(ккал) | 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                 | 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> |

Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоножко Е.Ю

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко Е.Ю

Утверждено

Жортоножко Е.Ю

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | я ценность<br>(ккал) | 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             | 22           |
| биточки, котлеты куриные из п.ф<br>высокой степени готовности с<br>соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 7,07         | 147,85        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 44           |
| макаронны 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>18,75</b> | <b>16,67</b> | <b>71,72</b> | <b>489,99</b> |                         | <b>104,2</b> |

Согласовано: *С.В. Мамин*  
 директор ООО Бизнес Консалтинг

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»

| 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 "Дружба" молочная с из<br>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.Т          | 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> |

Согласовано:

директор Лапшиной С.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коронюшко 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 1: Пятница | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

### Завтрак

|                                      |     |       |       |       |        |               |       |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| свекла отварная с растительным мас   | 60  | 0,84  | 3,6   | 4,96  | 55,68  | 52/2017м      | 19    |
| 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   |
| напиток из шиповника                 | 200 | 0,45  | 0,18  | 13,68 | 58,77  | 54-13хн/2022н | 20    |
| Итого за завтрак                     | 510 | 18,78 | 16,74 | 67,99 | 500,95 |               | 104,2 |
| Итого за неделю в среднем<br>завтрак | 558 | 18,67 | 17,60 | 83,80 | 559,14 |               |       |

Согласовано:

Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

Утверждено  
Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес-Консалтинг»  
№ 16344

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | цена<br>руб. |
|------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|
|                              |              | 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<br>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> |

Согласовано:

директор Лапшиной Е.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

13.01.25

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | 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<br>(помидор )                        | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,16         | 13,2          | 70/71/2017м             | 21           |
| котлеты домашние из п/ф высокой<br>степени готовности с соусом | 120        | 8,32         | 13,15        | 7,17         | 180,62        | 77/3/2022-<br>331/2017м | 44           |
| макаронны 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>17,41</b> | <b>18,56</b> | <b>88,65</b> | <b>593,56</b> |                         | <b>104,2</b> |

Согласовано:

директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № реп. | Цена<br>рублей |
|-------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                         |              | 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  | 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   |
| Итого за завтрак                                | 510 | 17,66 | 19,08 | 80,42 | 564,00 |              | 104,2 |

Согласовано:

директор *Лаппинен*  
Лаппинен С.В.  
13.01.25

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | 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

|                                                    |            |              |              |              |               |              |              |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная пшенная жидкая с<br>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> |

Согласовано

директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Лашинкина С.В.

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

| 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

|                                                                  |        |       |       |       |        |               |       |
|------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| консервы закусочные (зеленый горошек)                            | 60     | 1,7   | 0,1   | 3,5   | 22,1   | 131/2017м     | 20    |
| Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 105    | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | 77/4/2022     | 39    |
| 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   |
| напиток из шиповника                                             | 200    | 0,45  | 0,18  | 13,68 | 58,77  | 54-13хн/2022н | 20    |
| Итого за завтрак                                                 | 565    | 22,63 | 18,55 | 88,10 | 610,40 |               | 104,2 |
| Итого за неделю в среднем завтрак                                | 564,00 | 18,40 | 18,53 | 87,20 | 588,76 |               |       |

|                                                                                 |     |            |            |          |           |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------------|----------|-----------|--|--|--|
|                                                                                 |     |            |            |          |           |  |  |  |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25                                                | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |  |  |  |
| Среднее значение за завтрак                                                     |     | 20,49      | 18,53      | 84,84    | 593,90    |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |     | 26,61      | 23,45      | 25,33    | 25,27     |  |  |  |
| 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    | 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 макронутриентов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.