

Согласовано:

директор МБОУ сш № 3 г. Котово



Бусыгина Е. А.

Утверждено

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



Кортоножко Е.Ю.

13.01.25

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. Лапиной. - 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:

директор

МБОУ сш № 3 г Котова

Кудрявцева Е. А.

13.01.2025



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена 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 манная жидкая с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,5	247,8	181/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за _Завтрак	600	17,56	18,92	87,24	593,70		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ СШ № 3 г. Комбо

Е. А. Егущина

13.01.2025

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

маслом	60	1,02	3,00	5,07	52,50	47/2017м	20
Рыба, тушеная 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	203,5/2017м	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022н	16
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	530	20,18	17,09	94,66	615,04		104,2

13.01.25

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1

для документооборота

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ИНН 44/0000000000

1163443062705

Согласовано:

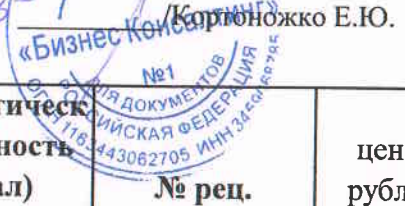
директор *МБОУ ОШ № 3 г. Котово*

Кузнецова Е.А.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

13.01.25



Наименование блюда	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 по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	22
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	550	19,38	16,59	73,41	521,23		104,2

Согласовано
директор

Медов ЕМ и З Котова

1. Судножко ЕА

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

13.01.25

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
№1
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
С ИИСКОВОЙ ВЕЩЕЮ

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.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ СШ № 3 г. Комово

Кудрякова Е. А.

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



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	55,62	52/2017м	20
Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13ХН/2022Н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4,2
Итого за завтрак	510	18,33	18,98	67,99	518,55		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	544	18,57	17,54	80,35	555,57		

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 3 г. Котово

Кузнецова Е.А.

13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

13.01.2025



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, молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	10,26	30,50	247,34	182/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за завтрак	600	18,26	19,44	85,24	593,24		104,2

Согласовано

директор

МБОУ сш № 3 г Котлово

Евдокимова Е.А.

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

13.01.25

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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

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
Итого за завтрак	560	19,97	19,14	85,37	595,59		104,2

Согласовано:

директор

М.Ю.С. Шишкова

Кузнецова ЕА

13.01.15

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

13.01.15

Кортоножко Е.Ю.

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	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

МБОУ Ш № 3 7 Котово

Кузнецова Е.А.

13.01.23

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

13.01.23

«Бизнес Консалтинг»

Кортоножка Е.Ю.

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 пшенинная 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/2022м	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ ДМ + 9 + Комитет

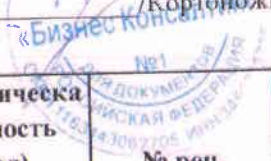
Г. Кузнецова

18.01.25



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



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							
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Оладьи из печени по-купецки, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31м/2022н	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	23,13	15,80	96,27	620,33		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	19,02	18,09	88,18	591,15		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18,60	17,23	83,02	563,91
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		24,16	21,81	24,78	24,00
<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	24,00	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.