

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Красносельская СОШ  
С.С. Ширшова / ФИО С.С. Ширшова  
03.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.  
03.02.2025г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

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

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

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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

Ирина / Кривовская С.И.  
В.С. Смирнова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|---------------|---------------|
|                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |               |               |
| День 1 /неделя 1: Понедельник              |              |                      |       |       |                                       |               |               |
| Завтрак                                    |              |                      |       |       |                                       |               |               |
| Каша жидкая молочная овсяная<br>«Геркулес» | 200          | 9,00                 | 11,18 | 24,10 | 233,65                                | 182/2017м     | 36            |
| Блинчики со сгущенным молоком              | 70           | 3,91                 | 3,68  | 21,95 | 136,56                                | 399/2017м     | 25            |
| хлеб пшеничный                             | 30           | 2,31                 | 0,72  | 16,02 | 79,80                                 | 701/2010м     | 3,67          |
| Фрукт свежий (яблоко)                      | 100          | 0,40                 | 0,40  | 10,00 | 47,00                                 | 338/2017м     | 20            |
| Чай каркаде                                | 200          | 0,16                 | 0,08  | 7,18  | 30,08                                 | 54-45гн/2022н | 15            |
| Итого за _Завтрак                          | 600          | 15,78                | 16,06 | 79,25 | 527,09                                |               | 99,67         |
| Всего за Понедельник                       | 600          | 15,78                | 16,06 | 79,25 | 527,09                                |               |               |

Согласовано:

директор

И.В. Д.Ч. / Кривовская С.И.  
В.С. Шершурова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 2/неделя 1: Вторник

| Наименование блюда                                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.                  | цена<br>рубли |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|-------------------------|---------------|
|                                                              |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |                         |               |
| Завтрак                                                      |              |                      |       |       |                                       |                         |               |
| Консервы закусочные ( икра кабачковая)                       | 60           | 1,63                 | 2,82  | 8,72  | 67                                    | 101/2004л               | 20            |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом<br>томатным основным 100/20 | 120          | 12,72                | 12,88 | 6,48  | 193,16                                | 3/2022 54-<br>Зсс/2022н | 44            |
| Макароны отварные с маслом                                   | 150          | 5,4                  | 4,9   | 32,8  | 196,8                                 | 203/2017м               | 20            |
| Хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,31                 | 0,72  | 16,02 | 79,80                                 | 701/2010м               | 3,67          |
| Чай с сахаром                                                | 200          | 0,2                  | 0     | 10,38 | 42,32                                 | 54/2гн/2022н            | 12            |
| Итого за завтрак                                             | 560          | 22,26                | 21,32 | 74,40 | 579,08                                |                         | 99,67         |
| Всего за Вторник                                             | 560          | 22,26                | 21,32 | 74,40 | 579,08                                |                         |               |

Согласовано:

директор

*4684*  
*В.С. Ширинкова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 3/неделя 1: Среда

| Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.      | цена<br>руб. |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|-------------|--------------|
|                                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |             |              |
| Завтрак                                                   |              |                      |       |       |                                       |             |              |
| Свекла отварная с маслом                                  | 60           | 3,6                  | 0,88  | 4,96  | 55,68                                 | 52/2017м    | 20           |
| Гречка по-Купечески с мясом                               | 200          | 13,20                | 17,80 | 37,50 | 363,00                                | 458/2002г   | 56           |
| Хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,85                 | 1,20  | 26,70 | 133,00                                | 701/2010м   | 3,67         |
| Компот из смеси сухофруктов<br>(с добавлением витамина С) | 200          | 0,5                  | 0     | 19,8  | 81                                    | 54-1хн/022н | 20           |
| Итого за завтрак                                          | 510          | 21,15                | 19,88 | 88,96 | 632,68                                |             | 99,67        |
| Всего за Среду                                            | 510          | 21,15                | 19,88 | 88,96 | 632,68                                |             |              |

Согласовано:

директор

*Ирина Викторовна*  
*О.С. Ширинкина*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 4/неделя 1: Четверг

| Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.                    | цена<br><br>рубли |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|                                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |                           |                   |
| Завтрак                                                 |              |                      |       |       |                                       |                           |                   |
| Консервы закусочные ( Зеленый горошек)                  | 60           | 1,7                  | 0,1   | 3,5   | 22,1                                  | 131/2017м                 | 20                |
| Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120          | 12,30                | 4,70  | 6,90  | 119,00                                | ТТК 77-1/<br>54-3сс/2022н | 44                |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом                       | 150          | 4,7                  | 4,8   | 36,5  | 208                                   | 171/2017м                 | 20                |
| Хлеб пшеничный                                          | 40           | 3,08                 | 1,00  | 21,36 | 114,40                                | 701/2010м                 | 3,67              |
| Чай с сахаром                                           | 200          | 0,2                  | 0     | 10,38 | 42,32                                 | 54/2гн/2022н              | 12                |
| Итого за завтрак                                        | 570          | 21,98                | 10,60 | 78,64 | 505,82                                |                           | 99,67             |
| Всего за Четверг                                        | 570          | 21,98                | 10,60 | 78,64 | 505,82                                |                           |                   |

Согласовано:

директор

*М.Е.О.С.*  
*В.В.С.* / *О.С.С.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 5/неделя 1: Пятница

| Наименование блюда                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | ая ценность<br>(ккал) | № рец.                    | цена<br>рубли |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------|---------------------------|---------------|
|                                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                       |                           |               |
| Завтрак                                                         |              |                      |       |       |                       |                           |               |
| Капуста квашеная с растительным маслом                          | 60           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                 | 47/2017м                  | 20            |
| Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120          | 10,66                | 13,78 | 4,08  | 183,16                | ТТК 77-5/<br>54-3сс/2022н | 41            |
| Макароны отварные с маслом                                      | 150          | 5,4                  | 4,90  | 32,80 | 196,80                | 203/2017м                 | 20            |
| Хлеб пшеничный                                                  | 20           | 1,54                 | 0,48  | 10,68 | 53,20                 | 701/2010м                 | 3,67          |
| Чай с сахаром и лимоном                                         | 200          | 0,3                  | 0     | 10,58 | 43,52                 | 54-3гн/2022н              | 15            |
| Итого за завтрак                                                | 550          | 18,92                | 22,16 | 63,21 | 528,10                |                           | 99,67         |
| Всего за Пятницу                                                | 550          | 18,92                | 22,16 | 63,21 | 528,10                |                           |               |

Согласовано:

директор

*Меркулова*  
*О.С. Меркулова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 1/неделя 2: Понедельник

| Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                   |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |               |               |
|                                                   |              | Завтрак              |       |       |                                       |               |               |
| Каша молочная жидкая манная с<br>маслом и сахаром | 200          | 5,55                 | 9,74  | 38,5  | 264,55                                | 181/2017м     | 36            |
| Сыр порция                                        | 10           | 2,63                 | 2,66  | 0,00  | 36,00                                 | 15/2017м      | 20            |
| Фрукт свежий (яблоко)                             | 100          | 0,40                 | 0,40  | 10,00 | 47,00                                 | 338/2017м     | 20            |
| Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 3,80                 | 3,90  | 9,30  | 87,50                                 | 54-23гн/2022н | 20            |
| Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,31                 | 0,72  | 16,02 | 79,80                                 | 701/2010м     | 3,67          |
| Итого за завтрак                                  | 540          | 14,69                | 17,42 | 73,82 | 514,85                                |               | 99,67         |
| Всего за Понедельник                              | 540          | 14,69                | 17,42 | 73,82 | 514,85                                |               |               |

Согласовано:

директор

*М.Б.О.У.*  
*Кривоносова С.И.*  
*О.С. Ширшова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 2 /неделя 2: Вторник

| Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | ая ценность<br>(ккал) | № рец.                    | цена<br>рубли |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------|---------------------------|---------------|
|                                                             |              | Б                    | Ж     | У     |                       |                           |               |
| Завтрак                                                     |              |                      |       |       |                       |                           |               |
| Свекла отварная с маслом                                    | 60           | 3,6                  | 0,88  | 4,96  | 55,68                 | 52/2017м                  | 20            |
| Голубцы ленивые из п/ф с соусом<br>томатным основным 100/20 | 120          | 6,58                 | 9,96  | 9,68  | 137,86                | ТТК 77-6/<br>54-3сс/2022н | 41            |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                         | 150          | 8,95                 | 4,3   | 36    | 241,75                | 171/2017м                 | 20            |
| Хлеб пшеничный                                              | 20           | 0,48                 | 1,54  | 10,68 | 53,20                 | 701/2010м                 | 3,67          |
| Чай каркаде                                                 | 200          | 0,16                 | 0,08  | 7,18  | 30,08                 | 54-45гн/2022н             | 15            |
| Итого за завтрак                                            | 550          | 19,77                | 16,76 | 68,50 | 518,57                |                           | 99,67         |
| Всего за Вторник                                            | 550          | 19,77                | 16,76 | 68,50 | 518,57                |                           |               |

Согласовано:

директор

И.В. Сидорова  
И.В. Сидорова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 3 /неделя 2: Среда

| День 3 недели 2: Среда                 |              |                      |       |       |                                         |              |               |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|                                        |              | Б                    | Ж     | У     |                                         |              |               |
| Завтрак                                |              |                      |       |       |                                         |              |               |
| Консервы закусочные ( Зеленый горошек) | 60           | 1,7                  | 0,1   | 3,5   | 22,1                                    | 131/2017м    | 20            |
| Фрикадельки натуральные из п.ф         | 100          | 12,06                | 13,90 | 0,90  | 176,94                                  | ТТК77-7      | 44            |
| Макароны отварные с маслом             | 150          | 5,4                  | 4,90  | 32,80 | 196,80                                  | 203/2017м    | 20            |
| Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,31                 | 0,72  | 16,02 | 79,80                                   | 701/2010м    | 3,67          |
| Чай с сахаром                          | 200          | 0,2                  | 0     | 10,38 | 42,32                                   | 54/2гн/2022н | 12            |
| Итого за завтрак                       | 540          | 21,67                | 19,62 | 63,60 | 517,96                                  |              | 99,67         |
| Всего за Среду                         | 540          | 21,67                | 19,62 | 63,60 | 517,96                                  |              |               |

Согласовано:

директор

*М.В. Кривичан*  
*О.С. Смирнова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 4/неделя 2: Четверг

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|--------------|---------------|
|                                        |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |              |               |
|                                        |              | Завтрак              |       |       |                                       |              |               |
| Капуста квашеная с растительным маслом | 60           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                                 | 47/2017м     | 20            |
| Плов из птицы                          | 200          | 15,54                | 14,46 | 31,20 | 317,10                                | 291/2017м    | 60            |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,08                 | 1,00  | 21,36 | 114,40                                | 701/2010м    | 4,67          |
| Чай с сахаром и лимоном                | 200          | 0,3                  | 0     | 10,58 | 43,52                                 | 54-3гн/2022н | 15            |
| Итого за завтрак                       | 500          | 19,94                | 18,46 | 68,21 | 526,44                                |              | 99,67         |
| Всего за Четверг                       | 500          | 19,94                | 18,46 | 68,21 | 526,44                                |              |               |

Согласовано:

директор

*И.Ю. Кривоносова*  
*О.С. Смирнова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

День 5 /неделя 2: Пятница

| Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | № рец.                  | цена<br>рубли |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|-------------------------|---------------|
|                                                             |              | Б                    | Ж     | У     |                                       |                         |               |
| Завтрак                                                     |              |                      |       |       |                                       |                         |               |
| Консервы закусочные ( икра кабачковая)                      | 60           | 1,63                 | 2,82  | 8,72  | 67                                    | 101/2004л               | 20            |
| Котлеты куриные из п/ф с соусом<br>томатным основным 100/20 | 120          | 9,72                 | 9,5   | 10,14 | 164,94                                | 2/2022 54-<br>3сс/2022н | 40            |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                         | 150          | 8,95                 | 4,3   | 36    | 241,75                                | 171/2017м               | 20            |
| Хлеб пшеничный                                              | 40           | 1,00                 | 1,00  | 21,36 | 114,40                                | 701/2010м               | 4,67          |
| Чай каркаде                                                 | 200          | 0,16                 | 0,08  | 7,18  | 30,08                                 | 54-45гн/2022н           | 15            |
| Итого за завтрак                                            | 570          | 21,46                | 17,70 | 83,40 | 618,17                                |                         | 99,67         |
| Всего за Пятницу                                            | 570          | 21,46                | 17,70 | 83,40 | 618,17                                |                         |               |
|                                                             |              |                      |       |       |                                       |                         |               |