



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.

## Примерное 2-х недельное меню на горячее питание 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 САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

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  
"СШ №7"  
директор *И.В. Сидорова*  
*24.08.2025*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Коротко* /Коротко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена руб |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|---------------|----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |               |          |
| День 1 /неделя I: Понедельник                   | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |               |          |
| Завтрак                                         |              |                      |          |          |                                      |               |          |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 200          | 5,07                 | 6,13     | 38       | 227,45                               | 182/2017м     | 39       |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                     | 60           | 6,69                 | 8,38     | 19,33    | 180,27                               | 3/2017м       | 27       |
| Фрукты по сезону                                | 150          | 0,60                 | 0,60     | 14,70    | 70,50                                | 338/2017м     | 24       |
| Кофейный напиток с молоком                      | 200          | 3,8                  | 2,9      | 11,3     | 86,5                                 | 54-23гн/2022н | 15       |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30           | 2,1                  | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м     | 3,73     |
| Итого за _Завтрак                               | 640          | 18,26                | 18,31    | 97,82    | 634,86                               |               | 108,73   |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
"Сил Мэри"  
директор \_\_\_\_\_  
И.В. О. Овечкина  
И.В. О. Овечкина



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |               |
| 7-11 лет                 | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |
| День 2/неделя 1: Вторник | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |               |

Завтрак

|                                            |     |       |       |       |        |                         |        |
|--------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------------------------|--------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)        | 60  | 0,67  | 0,06  | 2,10  | 12,80  | 70/2017м                | 24     |
| Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30 | 120 | 13,00 | 4,60  | 6,20  | 118,20 | 54-14р/<br>54-3сс/2022н | 40     |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом          | 150 | 4,70  | 4,80  | 36,50 | 208,00 | 171/2017м               | 20     |
| Печенье топленое молоко                    | 30  | 1,98  | 5,20  | 20,50 | 136,70 | п.т                     | 9      |
| Чай с лимоном                              | 200 | 0,30  | 0,00  | 10,58 | 43,52  | 54-3гн/2022н            | 12     |
| Хлеб пшеничный йодированный                | 30  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м               | 3,73   |
| Итого за завтрак                           | 590 | 22,75 | 14,96 | 90,37 | 589,36 |                         | 108,73 |

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор МКУ "МОНЧ" \_\_\_\_\_  
 28.07.2025

«Бизнес Консалтинг»  
 Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 Утверждено  
 № 1/2025  
 для работы  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1153400000000  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Когтоножко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб |
|------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|-------------|
|                        |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |             |
| День 3/неделя 1: Среда | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |             |

Завтрак

|                                                           |     |       |       |       |        |               |        |
|-----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|--------|
| Яйца вареные                                              | 40  | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 63,00  | 209/2017м     | 24     |
| Запеканка рисовая с творога и молоком<br>сгущенным 150/20 | 170 | 9,80  | 10,15 | 37,67 | 281,23 | 54-2т/2022н   | 45     |
| Фрукты по сезону                                          | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 338/2017м     | 24     |
| Чай каркаде                                               | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 54-45гн/2022н | 12     |
| Хлеб пшеничный йодированный                               | 30  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м     | 3,73   |
| Итого за завтрак                                          | 590 | 17,74 | 15,73 | 74,32 | 514,95 |               | 108,73 |





Согласовано  
 директор И.В. Чубенкова  
И.В. Чубенкова



утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руббли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                          |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |                |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                             |        |                |

**Завтрак**

|                                                           |            |              |              |              |               |                           |               |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным                     | 60         | 0,88         | 3,60         | 4,96         | 55,68         | 54/2017м                  | 20            |
| Котлеты мясокартофельные по -<br>Хлыновски с соусом 90/30 | 120        | 12,74        | 9,90         | 17,78        | 211,18        | 454/2004л<br>54-3сс/2022н | 36            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                               | 150        | 8,30         | 6,30         | 36,00        | 233,70        | 171/2017м                 | 15            |
| Фрукты по сезону                                          | 150        | 0,60         | 0,60         | 14,70        | 70,50         | 338/2017м                 | 24            |
| Чай с сахаром                                             | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54-2гн/2022н              | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                               | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м                 | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>650</b> | <b>24,82</b> | <b>20,70</b> | <b>98,31</b> | <b>683,52</b> |                           | <b>108,73</b> |



Согласовано:  
"СШ №7"  
директор *М.В. Сидорова*  
*18.12.2015*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Кортоножко*

| 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

|                                          |            |              |              |              |               |               |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи по сезону нарезке (огурец)         | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             | 70/2017м      | 20            |
| Гуляш из отварного мяса                  | 90         | 12,02        | 11,79        | 3,27         | 167,27        | 246/2017м     | 44            |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 150        | 5,40         | 4,90         | 32,80        | 196,80        | 203/2017м     | 15            |
| Вафли                                    | 30         | 1,2          | 3,7          | 17,7         | 118,26        | п.т           | 11            |
| Напиток из шиповника                     | 200        | 0,60         | 0,20         | 15,20        | 65,30         | 54-13хн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>21,80</b> | <b>20,95</b> | <b>84,48</b> | <b>623,77</b> |               | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>606</b> | <b>21,07</b> | <b>18,13</b> | <b>89,06</b> | <b>609,29</b> |               |               |



Согласовано:

директор "СНП" "СВ" № 4"

*И.В. Гаврилова*  
24.06.2025 г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>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 "Дружба" молочная из риса и пшена | 200 | 5,71  | 5,80  | 43,46 | 248,88 | 54-16к/2022н | 35     |
| Яйца вареные                           | 40  | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 63,00  | 209/2017м    | 24     |
| Блинчики со молоком стуженым 50/20     | 70  | 3,91  | 4,88  | 17,85 | 130,96 | 399/2017м    | 30     |
| Чай с молоком                          | 200 | 1,60  | 1,10  | 12,58 | 66,62  | 54-4гн/2022н | 15     |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 4,73   |
| Итого за завтрак                       | 550 | 19,46 | 16,78 | 93,49 | 602,98 |              | 108,73 |



Согласовано:

директор ООО "СШ № 14"

*Е.Ю. Коротко*

24.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Коротко*

| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>руб/ли |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                       |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| День 2 /неделя 2: Вторник             | 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    | 25             |
| Плов из птицы                         | 200          | 14,54                | 15,46    | 34,20    | 334,41                               | 291/2017м    | 44             |
| Фрукты по сезону                      | 150          | 0,60                 | 0,60     | 14,70    | 70,50                                | 338/2017м    | 24             |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 30           | 2,1                  | 0,3      | 14,49    | 70,14                                | 701/2010м    | 3,73           |
| Чай с лимоном                         | 200          | 0,30                 | 0,00     | 10,58    | 43,52                                | 54-3гн/2022г | 12             |
| Итого за завтрак                      | 640          | 19,24                | 16,46    | 77,47    | 540,67                               |              | 108,73         |





Согласовано:  
директор *С.В. Мухоморов*  
28.07.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
|                                     |              | Б                    | Ж            | У            |                                      |              |               |
| День 3 /неделя 2: Среда             | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет     | 7-11 лет                             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                      |              |              |                                      |              |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60           | 0,67                 | 0,06         | 2,10         | 12,80                                | 70/2017м     | 24            |
| овощами                             | 90           | 12,7                 | 8,9          | 6,3          | 156,1                                | 229/2017м    | 40            |
| Картофель запеченный из отварного   | 150          | 3,32                 | 8,42         | 23,04        | 181,22                               | 146/2017м    | 18            |
| Вафли                               | 30           | 1,2                  | 3,7          | 17,7         | 118,26                               | п.г          | 11            |
| Чай с сахаром                       | 200          | 0,2                  | 0            | 10,38        | 42,32                                | 54-2гн/2022г | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный         | 30           | 2,1                  | 0,3          | 14,49        | 70,14                                | 701/2010м    | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>560</b>   | <b>20,19</b>         | <b>21,38</b> | <b>74,01</b> | <b>580,84</b>                        |              | <b>108,73</b> |



Согласовано:

директор М.А. Новикова

М.А. Новикова



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кртоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | 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**

|                                     |            |              |              |              |               |               |               |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60         | 1,63         | 2,82         | 8,72         | 67,00         | 101/2004л     | 20            |
| Котлеты рубленые из кур             | 90         | 8,04         | 10,15        | 8,29         | 156,67        | 294/2017м     | 34            |
| Каша рассыпчатая, гречневая         | 150        | 8,30         | 6,30         | 36,00        | 233,70        | 171/2017м     | 15            |
| Фрукты по сезону                    | 150        | 0,60         | 0,60         | 14,70        | 70,50         | 338/2017м     | 24            |
| Чай каркаде                         | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08         | 54-45гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный         | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>680</b> | <b>20,83</b> | <b>20,25</b> | <b>89,38</b> | <b>628,09</b> |               | <b>108,73</b> |



Согласовано:  
 директор И.А.Иванов  
И.А.Иванов  
 24.07.2017

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
И.А.Иванов /Коргоножко 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 2: Пятница                             | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет     | 7-11 лет                             |                           |               |
| <b>Завтрак</b>                                        |               |                      |              |              |                                      |                           |               |
| Овощи по сезону нарезке (огурец)                      | 60            | 0,48                 | 0,06         | 1,02         | 6                                    | 70/2017м                  | 20            |
| Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом | 90            | 11,48                | 8,35         | 9,50         | 159,07                               | 54-15м/2022н<br>331/2017м | 44            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80        | 196,80                               | 203/2017м                 | 15            |
| Напиток из шиповника                                  | 200           | 0,60                 | 0,20         | 15,20        | 65,30                                | 54-13хн/2022н             | 15            |
| Печенье топленое молоко                               | 30            | 1,98                 | 5,20         | 20,50        | 136,70                               | п.т                       | 11            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49        | 70,14                                | 701/2010м                 | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>560</b>    | <b>22,04</b>         | <b>19,01</b> | <b>93,51</b> | <b>634,01</b>                        |                           | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>              | <b>598,00</b> | <b>20,35</b>         | <b>18,78</b> | <b>85,57</b> | <b>597,32</b>                        |                           |               |

|                                                                                        |               |     |            |            |          |       |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|------------|------------|----------|-------|-----------|
|                                                                                        |               |     |            |            |          |       |           |
| 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>                                                     |               |     | 20,71      | 18,45      | 87,32    |       | 603,31    |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>                                               |               |     | 26,90      | 23,36      | 26,06    |       | 25,67     |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |               |     |            |            |          |       |           |
|                                                                                        |               |     | 77,00      | 79,00      | 335,00   |       | 2350,00   |
| <b>Распределение ЭЦ</b>                                                                |               |     |            |            |          |       |           |
|                                                                                        |               |     | Завтрак    | 25,67      | 20-25%   | Норма |           |

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.