

Согласовано  
Директор



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание**

**для учащихся с 5-11 классов, являющихся членами семей участников специальной военной операции, а также для членов многодетных семей.**  
**для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю



Согласовано:  
 Директор *М.В. Сидорова*

МБОУ  
 Вольно-Донская  
 ОШ

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Понедельник-1							
<i>Завтрак</i>							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	18,2
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	27,58
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>18,83</b>	<b>21,11</b>	<b>76,78</b>	<b>574,97</b>	<b>78,78</b>
День/неделя: Вторник-1							
<i>Завтрак</i>							
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	20,2
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	30,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25,608</b>	<b>20,569</b>	<b>79,454</b>	<b>606,93</b>	<b>78,78</b>
День/неделя: Среда-1							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	33,58
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,18	179,4	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>17,695</b>	<b>21,92</b>	<b>70,22</b>	<b>548,27</b>	<b>78,78</b>
День/неделя: Четверг-1							
<i>Завтрак</i>							
3/2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200	13,09	9,34	56,67	363,1	37,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,23</b>	<b>19,9</b>	<b>104,3</b>	<b>687,64</b>	<b>78,78</b>
День/неделя: Пятница-1							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	179,4	13,58
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,2</b>	<b>22</b>	<b>82,74</b>	<b>618,37</b>	<b>78,78</b>



Согласовано: *Мельникова М.И.*  
 Директор МБОУ «Вольно-Понская средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждено: *Кортоножко Е.Ю.*  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>							
<i>Завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	100	14,33	4,5	6,8	124,7	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,63	5,76	43,79	249,52	15,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23,54</b>	<b>11,56</b>	<b>83,13</b>	<b>529,56</b>	<b>78,78</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>							
<i>завтрак</i>							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом	200	19,57	22,4	40	439,88	53,78
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,12</b>	<b>23,15</b>	<b>82,08</b>	<b>627,4</b>	<b>78,78</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,74	43,2	309,26	13,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>23,51</b>	<b>21,53</b>	<b>85,06</b>	<b>631,33</b>	<b>78,78</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,6	13,25	11,18	214,37	38,58
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	7,28	39,35	236,16	11
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,76</b>	<b>20,83</b>	<b>72,47</b>	<b>550,81</b>	<b>78,78</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>							
<i>завтрак</i>							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	250	7,5	4,91	54,12	291,25	35,58
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,6</b>	<b>15,45</b>	<b>99,05</b>	<b>603,49</b>	<b>78,78</b>
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>214,093</b>	<b>198,019</b>	<b>835,284</b>	<b>5978,77</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>21,4093</b>	<b>19,8019</b>	<b>83,5284</b>	<b>597,877</b>	

Согласовано:  МБОУ  
 Воронеж-Донская  
 Средняя общеобразовательная школа № 1  
 Директор Швабко В.И.

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
			Б	Ж	У		

День/неделя: Понедельник-1							
<u>Завтрак</u>							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	18,2
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	27,58
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за <u>Завтрак</u></b>		<b>630</b>	<b>18,83</b>	<b>21,11</b>	<b>76,78</b>	<b>574,97</b>	<b>78,78</b>





Согласовано:  
 Директор Шевченко И



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Вторник-1							
Завтрак							
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	20,2
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	30,58
54-2гн/2022гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Алкогольные напитки	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25,608</b>	<b>20,569</b>	<b>79,454</b>	<b>606,93</b>	<b>78,78</b>



Согласовано  
 Директор *Шевченко М*



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: <b>Среда-1</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	33,58
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,18	179,4	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>17,695</b>	<b>21,92</b>	<b>70,22</b>	<b>548,27</b>	<b>78,78</b>



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: *[Signature]*



Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Четверг-1</b>							
<i>завтрак</i>							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
327/2017М	соусом молочным сладким	200	13,09	9,34	56,67	363,1	37,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,23</b>	<b>19,9</b>	<b>104,3</b>	<b>687,64</b>	<b>78,78</b>





Согласовано  
 Директор М.В. Ветрова  
 М.П. М.В. Ветрова

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Пятница-1							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	179,4	13,58
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,2</b>	<b>22</b>	<b>82,74</b>	<b>618,37</b>	<b>78,78</b>





Согласовано: МБОУ  
 Директор: Мельникова М

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>							
<b>завтрак</b>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские	100	14,33	4,5	6,8	124,7	30
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,63	5,76	43,79	249,52	15,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,54</b>	<b>11,56</b>	<b>83,13</b>	<b>529,56</b>	<b>78,78</b>



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор *Шевченко М.*



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Вторник-2							
<i>завтрак</i>							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом	200	19,57	22,4	40	439,88	53,78
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты	150	151	152	153	154	19
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>170,87</b>	<b>174,4</b>	<b>203,58</b>	<b>637,4</b>	<b>78,78</b>





Согласовано:

Директор

*М.В. Ветеринар*

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Среда-2</b>							
	<b>завтрак</b>						
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	20,2
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	10,73	44,48	314,39	13,58
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>21,52</b>	<b>86,34</b>	<b>636,46</b>	<b>78,78</b>



Согласовано: Шевченко М.  
 Директор



Утверждено: Кортоножко Е.Ю.  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Четверг-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	20,2
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,48	13,24	11,17	213,76	38,58
203/2017М	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,87	39,35	236,16	11
54-3гп/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,64</b>	<b>19,41</b>	<b>72,46</b>	<b>550,2</b>	<b>78,78</b>





Согласовано  
 Директор *Мельникова М*



Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Пятница-2							
<i>завтрак</i>							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	18,2
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	250	7,5	4,91	54,12	291,25	35,58
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
701/2010М	йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	16
	<b>Итого за <u>Завтрак</u></b>	<b>630</b>	<b>16,6</b>	<b>15,45</b>	<b>99,05</b>	<b>603,49</b>	<b>78,78</b>
<i>завтрак</i>	Норма обеда по СанПиН 20%- 25% ± 5%		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Итого за период <u>завтрак</u></b>		<b>362,713</b>	<b>347,839</b>	<b>958,054</b>	<b>5993,29</b>	
	<b>Среднее значение за <u>завтрак</u></b>		<b>36,2713</b>	<b>34,7839</b>	<b>95,8054</b>	<b>599,329</b>	