



Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 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. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.  
САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7,

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 Питание  
 /Московкин С.С.

Субординировано:  
 МКОУ Бурлукская СШ  
 Директор: СШ №9. Д.А. Корольков

| Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.    | Цена<br>руб   |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------|---------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                      |           |               |
| День/неделя I: Понедельник                         | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                            |           |               |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                      |              |               |                                      |           |               |
| каша молочная жидкая манная, с<br>маслом и сахаром | 250          | 9,44                 | 12,17        | 40,62         | 309,24                               | 181/2017м | 33            |
| блинчики (оладьи) с молоком<br>сгущенным           | 70           | 5,08                 | 4,78         | 19,29         | 140,50                               | 399/2017м | 27            |
| какао с молоком                                    | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                | 382/2017м | 15            |
| фрукт свежий (яблоко)                              | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,6                                | 338/2017м | 22            |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м | 3,46          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                           | <b>650</b>   | <b>21,37</b>         | <b>21,19</b> | <b>101,78</b> | <b>685,48</b>                        |           | <b>100,46</b> |



Сотласовано:  
 МКОУ  
 Бурлуцкая районная СШ  
 директор *Михаил Буцукерский с.ш*  
*Зорько И.А. Царьковенко*

Утверждено  
 директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>руб.ли |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                     |              | Б                    | Ж            | У            |                                      |              |                |
| День 2/неделя 1: Вторник            | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет    | 12-18 лет                            |              |                |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                      |              |              |                                      |              |                |
| кнуста квашеная                     | 100          | 1,7                  | 5            | 8,45         | 87,5                                 | 47/2017 м    | 17             |
| Рыба, тушеная в томате с<br>овощами | 100          | 14,11                | 9,88         | 7,50         | 175,36                               | 229/2017м    | 44             |
| Картофель отварной с маслом         | 180          | 3,64                 | 7,13         | 25,17        | 189,00                               | 125/2017м    | 20             |
| хлеб пшеничный                      | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,14                                | 701/2010м    | 3,46           |
| компот из сухофруктов               | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,03        | 132,8                                | 54-1хн/2022п | 16             |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>610</b>   | <b>22,48</b>         | <b>22,40</b> | <b>87,64</b> | <b>654,80</b>                        |              | <b>100,46</b>  |



МКОУ аттестовано:

Бурлуковская Светлана Александровна  
СШ № 10 г. Бурлуковщина

Утверждено

Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

| Наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>и ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/лн |
|-----------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--|--------|----------------|
|                       |              | Б                    | Ж         | У         |  |        |                |
| День. Меню № 1: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                              |        |                |

**Завтрак**

|  |            |              |              |              |               |                         |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| овощи в нарезке по сезону<br>(огурец)                                      | 100        | 1,12         | 0,2          | 3,6          | 22            | 70/71/2017м             | 22            |
| биточки , котлеты куриные из<br>п.ф высокой степени готовности<br>с соусом | 120        | 10,18        | 11,33        | 7,07         | 147,85        | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| макаронны отварные с маслом  | 150        | 5,40         | 4,90         | 32,80        | 196,80        | 203/2017м               | 15            |
| чай с сахаром и лимоном  | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 62            | 54-3гн/2022н            | 15            |
| хлеб пшеничный   | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,90        | 701/2010м               | 3,46          |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>620</b> | <b>20,78</b> | <b>16,95</b> | <b>82,82</b> | <b>545,55</b> |                         | <b>100,46</b> |



МКОУ «Гласовское»  
Бурлукская  
СШ, директор

*МКОУ Бурлукской шш  
Ю.А. Цыбульникова*

Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.

| Наименование б.пода  | Вес б.пода | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.       | цена рубли    |
|--|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|
|  |            | Б                    | Ж            | У            |                                |              |               |
| День 4/неделя 1: Четверг                                   | 12-18 лет  | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет    | 12-18 лет                      |              |               |
| <b>Завтрак</b>   |            |                      |              |              |                                |              |               |
| Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы | 250        | 12,04                | 13,97        | 26,71        | 276,37                         | 54-167/2022н | 45            |
| 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    | 3,46          |
| Пряник   | 40         | 2,40                 | 5,73         | 28,44        | 145,33                         | П.Г          | 15            |
| чай с сахаром  | 200        | 0,07                 | 0,02         | 15           | 60                             | 54-2гн/2022н | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>620</b> | <b>17,28</b>         | <b>20,42</b> | <b>94,44</b> | <b>598,84</b>                  |              | <b>100,46</b> |



Согласовано:

М.Ю. Бурицкая  
 Директор  
 СШ №4. Бурицкая

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | № реп. | цена<br>рубль |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                       |        |               |
| День 5/неделя 1: Пятница | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                             |        |               |

**Завтрак**

|  |            |              |              |              |               |           |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|---------------|
| свекла отварная с растительным           | 100        | 1,4          | 6            | 8,27         | 92,8          | 52/2017М  | 15            |
| плов с мясом                             | 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 | 5,46          |
| Сок фруктовый                            | 200        | 1            | 0            | 24,62        | 136,48        | 389/2017М | 20            |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>19,89</b> | <b>18,96</b> | <b>82,24</b> | <b>615,78</b> |           | <b>100,46</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>610</b> | <b>20,36</b> | <b>19,98</b> | <b>89,78</b> | <b>620,09</b> |           |               |



МКОУ Отделение  
Бурлукская  
СШ директор  
*МКОУ О.А. Корытченко*

Утверждено  
Директор ООО Питание  
*А.А. Москошкин*  
/Московкин С.С.

| Наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубль |
|--|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
|  |              | Б<br>12-18 лет       | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                                      |               |               |
| День 1/неделя 2: Понедельник                                     | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет      | 12-18 лет      |                                      |               |               |
| <b>Завтрак</b>   |              |                      |                |                |                                      |               |               |
| каша молочная жидкая из<br>хлопьев овсяных с сахаром и<br>маслом | 250          | 9,06                 | 12,82          | 38,12          | 291,67                               | 182/2017м     | 32            |
| слобное изделие сладкое  | 45           | 7,20                 | 8,90           | 15,80          | 171,80                               | П.Т           | 27            |
| 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     | 4,46          |
| чай с сахаром и лимоном  | 200          | 0,13                 | 0,02           | 15,2           | 62                                   | 54-3гн/2022гн | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>635</b>   | <b>19,95</b>         | <b>22,54</b>   | <b>98,24</b>   | <b>665,99</b>                        |               | <b>100,46</b> |



Сотрачено: МКОУ Бурлуцкая СЦ  
*А.А. Бульцкая*  
*Ю.А. Бульцкая*

Утверждено  
Директор ООО Питание  
*Московкин С.С.*

| Наименование блюда  | Вес<br>б.лода<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                  | цена<br>рубли |
|---|----------------------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------|
|   |                            | Б<br>12-18 лет       | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                                      |                         |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник   | 12-18 лет                  | 12-18 лет            | 12-18 лет      | 12-18 лет      | 12-18 лет                            |                         |               |
| <i>Завтрак</i>  |                            |                      |                |                |                                      |                         |               |
| овощи в нарезке по сезону<br>(помидор )                           | 100                        | 1,12                 | 0,2            | 3,6            | 22                                   | 70/71/2017м             | 21            |
| Котлеты домашние из п/ф<br>высокой степени готовности с<br>соусом | 120                        | 8,32                 | 13,15          | 7,17           | 180,62                               | 77/3/2022-<br>331/2017м | 45            |
| макароны отварные с маслом  | 150                        | 5,40                 | 4,90           | 32,80          | 196,80                               | 203/2017м               | 15            |
| 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               | 3,46          |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>600</b>                 | <b>17,87</b>         | <b>18,64</b>   | <b>90,09</b>   | <b>602,36</b>                        |                         | <b>100,46</b> |





Сотласано:

М.О.У. Бурлухской СШ  
 Бурлухский район, Бурятия  
 Д.А. Горьковенко

Утверждено

Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

| Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------------------------------|---------------|---------------|
|  |              | Б                    | Ж            |                                       |               |               |
| День 3 /неделя 2: Среда                                  | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет                             |               |               |
| <b>Завтрак</b>   |              |                      |              |                                       |               |               |
| Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)           | 100          | 0,8                  | 0,1          | 1,7                                   | 70/71/2017м   | 22            |
| Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности | 100          | 9,93                 | 12,66        | 176,70                                | 77/6/2022     | 38            |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом                      | 180          | 9,95                 | 7,56         | 43,20                                 | 171/2017м     | 20            |
| чай с сахаром и лимоном                                  | 200          | 0,13                 | 0,02         | 15,2                                  | 54-3гн/2022гн | 15            |
| хлеб пшеничный   | 50           | 3,95                 | 0,5          | 24,15                                 | 701/2010м     | 5,46          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>630</b>   | <b>24,76</b>         | <b>20,84</b> | <b>90,01</b>                          |               | <b>100,46</b> |



МКОУ Бурлуцкой СШ директор Д.А. Коробовича

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

| Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>и ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рубль |
|---|---------------------------|----------------------|----------------|----------------|--|--------------|---------------|
|   |                           | Б<br>12-18 лет       | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |  |              |               |
| <i>Завтрак</i>                                      |                           |                      |                |                |  |              |               |
| Каша молочная пшениная жидкая<br>с маслом и сахаром | 250                       | 10,38                | 13,71          | 43,27          | 337,99                                 | 182/2022м    | 33            |
| блинчики (оладьи) с повидлом                        | 70                        | 5,08                 | 4,78           | 19,29          | 140,50                                 | 399/2017м    | 27            |
| 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                                     | 54-2гв/2022н | 15            |
| хлеб пшеничный                                      | 50                        | 3,95                 | 0,5            | 24,15          | 116,90                                 | 701/2010м    | 3,46          |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>670</b>                | <b>19,88</b>         | <b>19,41</b>   | <b>111,51</b>  | <b>702,39</b>                          |              | <b>100,46</b> |



М.П. Бурдуков  
 Д.А. Бурдуков  
 Бурдуковская  
 СШ

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Московский С.С.

| Наименование блюда  | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>руб/кг |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|   |                | Б                    | Ж            |                                      |              |                |
| День 5 недели 2: Питание  | 12-18 лет      | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет                            |              |                |
| <b>Завтрак</b>  |                |                      |              |                                      |              |                |
| винегрет овощной  | 100            | 1,30                 | 4,50         | 76,00                                | 67/2017      | 25             |
| Котлеты печеночные из п.ф.<br>высокой степени готовности, с<br>маслом                               | 105            | 12,83                | 12,97        | 209,13                               | 77/4/2022    | 36             |
| картофель отварной с маслом   | 150            | 3,03                 | 5,94         | 157,50                               | 125/2017M    | 19             |
| хлеб пшеничный  | 50             | 3,95                 | 0,5          | 116,90                               | 701/2010M    | 5,46           |
| чай с сахаром и лимоном   | 200            | 0,13                 | 0,02         | 62                                   | 54-3гв/2022H | 15             |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>605</b>     | <b>21,24</b>         | <b>23,93</b> | <b>621,53</b>                        |              | <b>100,46</b>  |
| <b>Итого за неделю в среднем<br/>завтрак</b>  | <b>628,00</b>  | <b>20,74</b>         | <b>21,07</b> | <b>647,66</b>                        |              |                |
| Норма завтрака по СанПиН 2.0% -   | 550            | 18-22,5              | 18-23        | 544-680                              |              |                |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>  |                | <b>23,38</b>         | <b>20,58</b> | <b>668,39</b>                        |              |                |
| <b>Выполнение СанПиН<br/>2.3/2.4.3596-20</b>  |                | <b>25,98</b>         | <b>22,37</b> | <b>24,80</b>                         |              |                |
| <b>Потребность в пищевых<br/>веществах для обучающихся<br/>12-18 лет по проекту СанПиН<br/>2020</b> |                | <b>90,00</b>         | <b>92,00</b> | <b>2726,00</b>                       |              |                |
| <b>Распределение ЭЦ</b>   |                |                      | <b>Норма</b> |                                      |              |                |
|   | <b>Завтрак</b> |                      | <b>24,57</b> | <b>20-25%</b>                        |              |                |

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