



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 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.: Делн плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
«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 макроэлементов.

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



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 директор *Анна Васильевна Сова*
Е.В. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б		Ж		У				
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак										
День 1 / неделя 1: Понедельник		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	181/2017м	36			
блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25			
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022г	20			
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64			
Итого за _Завтрак	600	19,78	18,82	79,89	570,66		109,64			
2 завтрак										
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	23,62			
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	20			
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		43,62			
Всего за Понедельник	950,00	32,99	28,07	122,39	872,76		153,26			



Согласовано:

директор

Ирина Александровна Сош
И.А. Сош



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 М	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017М	42
наша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,80	36,50	203,50	171/2017М	24
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	63,57	701/2010М	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1кн/2022Н	15
Итого за завтрак	540	21,70	17,98	83,37	576,13		109,64
2 завтрак							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017М	21,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	3
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022Н	19
Итого за полдник	370	9	6	45	272		43,62
Всего за Вторник	910	30	24	129	848		153,26



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор *Анна Особокина*
Е. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		7-11 лет					
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/	
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	332/2017м	45
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	203/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	54-3пн/2022н	14
Итого за завтрак	560	18,92	16,65	70,10	506,63	701/2010м	3,64
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3ж/2022н	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21пн/2022н	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		43,62
Всего за Среду	930,00	31,26	26,05	110,93	803,60		153,26



Согласовано:
 директор *М.И. Сосновская*
М.И. Сосновская



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

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

Завтрак

консервы закусочные (икра кабанская)	60	1,623	2,82	8,72	66,6	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	21,92	20,14	75,10	562,49		109,64
2 завтрак							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	20
Итого за 2 завтрак	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,62
Всего за Четверг	930,00	28,01	29,09	114,26	823,64		153,26



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожно Е.Ю.



Согласовано:
 директор *Михаил Васильевич Сош*
С.В. Воронцов

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	55,68	52/2017м	23
гречка по купчески с мясом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	458/2002г	65
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	6,64
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	510	18,15	22,06	86,99	620,18	701/2010м	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	554	20	19	79	567		
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23пн/2022н	24
Итого за 2 завтрак	370	9,26	9,53	56,01	346,86		43,62
Всего за Пятницу	880	27,41	31,59	143,00	967,04		153,26
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,91	8,68	44,75	295,76		



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Нортонджо Е.Ю.



Согласовано:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Нортонджо Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет				7-11 лет		
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022г	14
Итого за завтрак	580	18,31	19,96	86,00	589,18		109,64
2 завтрак							
макаронные отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	23,62
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	20
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		43,62
Всего за Понедельник	930	32	29	129	891		153,26



Согласовано:

Директор
Светлана Соколовская
С.В. Соколовская

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
	7-11 лет		Б	Ж	У	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		25
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17		180,62	77-3/2022-		
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	331/2017м		44
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81,2	203/2017м		22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	54-1мн/2022н		15
Итого за завтрак	560	17,25	18,47	76,42		541,96	701/2010м		3,64
2 завтрак									
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5		148,5	54-3ж/2022н		16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		46,75	701/2010м		3
какао с молоком	200	4,66	3,5	12,67		101,72	54-21гн/2022н		24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41		297			43,62
Всего за Вторник	930	30	28	117		839			153,26



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор
 Шыл, Светлана Сергеевна
 08.10.2022

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	25
котлеты мясокрупные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	560	22,86	20,22	80,06	592,92		109,64
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010ч	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	24
Итого за полдник	370	9	10	56	347		43,62
Всего за Среду	930	32,12	29,75	136,07	939,78		153,26



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Моргоножко Е.Ю.



Согласовано:
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Моргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	131/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	150	3,70	4,40	14,60	113,50	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022г	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	560	17,80	16,21	67,46	487,51		109,64
Полдник							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022г	20
Итого за Полдник	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,62
Всего за Четверг	930	23,89	25,16	106,62	748,66		153,26



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
 [Signature]
 [Signature]

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							
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022гн	14
Итого завтрак	565	23,26	21,07	82,42	611,95		109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	565,00	19,90	19,19	78,47	564,70		
Полдник							
каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022гн	24
Итого за полдник	370	8,97	7,87	38,51	260,74		43,62
Всего за Пятницу	826	32,23	28,94	120,93	872,69		153,26
Итого за неделю в среднем полдник	344,15	9,97	9,00	43,40	1467,82		

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		20,00	19,16	78,78	565,96
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		25,97	24,25	23,52	24,08
Норма полдник по СанПин 10-15%	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Среднее значение за полдник		9,94	8,84	44,08	881,79
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		12,91	11,19	13,16	37,52
Среднее значение за день		29,94	28,00	122,86	1447,75
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		38,88	35,44	36,67	61,61
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
		Завтрак	24,08	20-25%	
		полдник	37,52	10-15%	
				Норма	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Делта 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 питания 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.