

Согласовано:

директор

М.В. Орлова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Короткожко

**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.: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., 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: _____
 директор М.В. Давыдов
 М.П. 

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.К. Кортоножко
 М.П. 

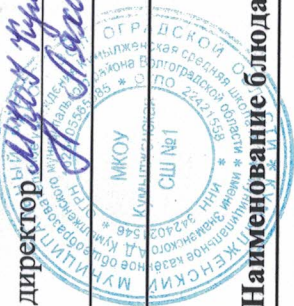
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	150	5,93	4,03	35,91	203,46	171\2017м	16
хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3тн\2022н	17
Итого за _Завтрак	540	18,19	16,93	75,32	526,48		98,75
Обед							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	71\70\2017м	9
суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	720	28,21	25,38	86,21	689,82		70
Всего за Понедельник	1260,00	46,40	42,31	161,53	1216,30		168,75

Согласовано:

директор ООО "Трунженский СШ" А.А. Давыдов М.В.

директор ООО "Бизнес Консалтинг" Коргоножко Е.Ю.

Утверждено



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

Завтрак

каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшеницы	200	7,84	9,22	39,51	272,00	54-16к\2022н	36
бутерброд с повидлом	30/20	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	550	11,94	10,02	91,39	506,58		98,75

Обед

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52\2017м	9
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с\2022н	10
котлета рыбная из п/ф с соусом 90/20	110	12,96	5,18	8,68	133,16	54-3сс\2022н	25
каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	171\2017	10
кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7	360\2017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	720	28,53	17,40	100,66	678,02		70
Всего за Вторник	1270	40,47	27,42	192,05	1184,60		168,75

Согласовано:

директор *Ирина Александровна*

Ирина Александровна



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71\70\2017м	25
котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ГТК 77\6\2023	36
каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн\2022н	15
Итого за завтрак	540	24,46	22,50	73,25	589,39		98,75

Обед

нарезка по сезону в нарезке(помидор и огурец)	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24\2017м	9
суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27	54-17с\2022н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3с\2022н	25
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203\2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	760	19,65	25,36	103,20	787,86		70
Всего за Среду	1300,00	44,11	47,86	176,45	1377,25		168,75

Согласовано:

директор *М.В. Мухоморова*

Мухоморова М.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	77-2\2022 54-3cc\2022н	37
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	701\2010	4,75
Итого за завтрак	560	20,32	19,60	81,72	584,56		98,75

Обед

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	71\70\2017м	9
суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63	101\017м	10
котлеты домашние из п/ф с соусом 90/20	110	8,32	13,15	7,17	180,62	331/2017м	25
горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09	54-21г\2022н	10
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	780	24,98	25,21	103,57	748,04		70
Всего за Четверг	1340,00	45,30	44,81	185,29	1332,60		168,75

Согласовано:

директор *А.В. Мухоморов*

А.В. Мухоморов



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	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

капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ГТК 77/1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171\2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	540	19,66	12,80	76,51	499,62		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	546	18,91	16,37	79,64	541,33		

Обед

консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131\2017м	9
рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9	54-3с\2022н	10
котлета куриная из п/ф с соусом 90/20	110	14,30	13,88	19,33	247,57	77\2\2022 -	25
макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	331\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	780	28,32	24,93	110,32	771,87		70
Всего за Пятницу	1320	47,98	37,73	186,83	1271,49		168,75
Итого за неделю в среднем обед	752,00	25,94	23,66	100,79	735,12		

Согласовано: _____
директор М.В. Кузнецов
М.В.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	5,8	10,2	30,8	238,2	181\2017	48
бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,41	1\2004	25,75
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	П.Т	10
Итого за завтрак	500	12,26	18,19	80,17	533,79		98,75

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52\2017м	9
суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32	54-25с\2022н	10
плов с мясом	200	15,2	15,8	36,2	347,8	265\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	720	24,30	23,64	99,49	712,10		70
Всего за Понедельник	1220	36,56	41,83	179,66	1245,89		168,75

Согласовано:

директор

М.В. Кузнецова

М.В. Кузнецова

Директор ООО Бизнес Консалтинг
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		
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	71\70\2017м	25
гречка по купечески с мясом	200	13,2	17,8	37,5	363	458\2002г	52
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702\2010 м	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	500	16,09	18,29	68,79	504,48		98,75

Обед

консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101\2004л	9
борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83	54-28с\2022н	10
котлета рыбная из п/ф с соусом 90/20	110	12,96	5,18	8,68	133,16	54-3с\2022н	25
каша пшенная рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24	171\2017м	10
кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7	360\2017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	780	26,65	19,41	112,89	744,40		70
Всего за Вторник	1280	42,74	37,70	181,68	1248,88		168,75

Согласовано:

директор А.В. Нуриманов
А.В. Нуриманов



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71\70\2017м	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК 77\5\2023	37
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203\2017	17
хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	702\2010 м	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
Итого за завтрак	570	20,20	19,10	83,44	564,58		98,75

Обед

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	71\70\2017м	9
рассольник домашний	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-4с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	720	24,87	24,94	90,27	690,82		70
Всего за Среду	1290	45,07	44,04	173,71	1255,40		168,75

Согласовано:

директор А.А. Кузнецов

А.А. Кузнецов

И.В.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена 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

каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	15,50	46,40	358,70	182\2017	36
бублики с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	600	12,50	16,30	98,28	593,28		98,75

Обед

капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	51,42	47\2017м	9
Сметанник мо сметаной	200	3,99	5,4	10,7	107,0	54-23с\2022н	10
котлеты печеночные из п/ф с маслом 90/5	95	12,83	12,97	10,27	209,13	77\4\2022	25
картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5	125\2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	765	25,70	27,90	94,55	744,36		70
Всего за Четверг	1365	38,20	44,20	192,83	1337,64		168,75

Согласовано:

директор М.В. Пириметдинов

М.В. Пириметдинов



Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублю
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	702\2010 м	4,75
Итого за завтрак	540	19,66	12,80	73,51	487,62		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	542,00	16,14	16,94	80,84	536,75		

Обед

консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101\2004л	9
суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12	54-20с\2022н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3с\2022н	25
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	760	25,57	25,30	114,21	856,49		70
Всего за Пятницу	1300	45,23	38,10	187,72	1344,11		168,75
Итого за неделю в среднем обед	749,00	25,42	24,24	102,28	749,63		

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		17,53	16,65	80,24	539,04		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,76	21,08	23,95	22,94		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
Среднее значение за обед		25,68	23,95	101,54	742,38		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,35	30,31	30,31	31,59		
Среднее значение за день		43,21	40,60	181,78	1281,42		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		56,11	51,39	54,26	54,53		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00		
Распределение ЭЦ				Норма			
		Завтрак	22,94	20-25%			
		Обед	31,59	30-35%			

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.