

**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., 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:
директор _____

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

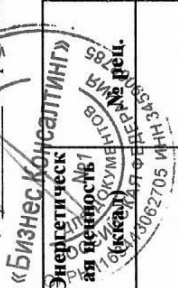
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Цена руб		
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	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	3,83
Итого за _Завтрак	640	18,26	18,31	97,82	634,86		104,83
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	3,28	4,43	51,45	266,57		28,23
Всего за Понедельник	1070,00	21,54	22,74	149,27	901,43		133,06





Согласовано:
директор _____

Утверждено
Одобрено ООО Бизнес Консалтинг
Корсажко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли		
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	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	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	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	3,83
Итого за завтрак	590	21,08	16,10	74,85	538,86		104,83
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	6,78	6,11	52,72	292,99		28,23
Всего за Вторник	1020	27,86	22,21	127,57	831,85		133,06



Согласовано:
директор _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 3/неделя 1: Среда						
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м
Запеканка рисовая с творогом и молоком стученым 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2л/2022н
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	590	17,74	15,73	74,32	514,95	104,83
Обед						
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	430	5,57	6,23	45,46	259,99	28,23
Всего за Среду	1020,00	23,31	21,96	119,78	774,94	133,06



Согласовано:
директор

Общество с ограниченной ответственностью «Энергетический консалтинг»
Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
№1
АДР
РОССИЯ
ИНН № 54-05

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
День 4/неделя 1: Четверг						

Завтрак

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокartoфельные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н	32
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	3,83
Итого за завтрак	650	24,82	20,70	98,31	683,52		104,83

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	4,68	4,39	38,32	211,17		28,23
Всего за Четверг	1080,00	29,50	25,09	136,63	894,69		133,06



Согласовано: _____
 директор

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
День 5/неделя 1: Пятница					

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	40
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 витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	560	21,20	20,75	88,68	636,07		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	606	20,62	18,32	86,80	601,65		

Обед

Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	3,76	6,29	55,92	290,19		28,23
Всего за Пятницу	990	24,96	27,04	144,60	926,26		133,06
Итого за неделю в среднем обед	430,00	4,81	5,49	48,77	264,18		



Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю.
Счетство с ограниченной ответственностью
«БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
ИНН 50-08-00346-01
ОГРН 5005003460100

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
День 1/неделя 2: Понедельник						
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 20
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 4,83
Итого за завтрак	550	19,46	16,78	93,49	602,98	104,83
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н 15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н 10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,23
Итого за Обед	430	3,62	4,27	43,37	232,97	28,23
Всего за Понедельник	980	23,08	21,05	136,86	835,95	133,06



Согласовано:
директор

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
<i>Завтрак</i>						
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н
Итого за завтрак	640	19,24	16,46	77,47	540,67	104,83
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	430	3,66	2,60	41,11	205,77	28,23
Всего за Вторник	1070	22,90	19,06	118,58	746,44	133,06



Согласовано:

директор _____

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			цена рубли		
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
День 3 /неделя 2: Среда							
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый 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.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	560	20,19	21,38	74,01	580,84		104,83
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	7,40	6,31	40,88	249,85		28,23
Всего за Среду	990	27,59	27,69	114,89	830,69		133,06

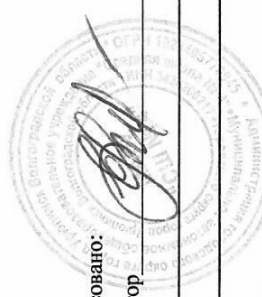


Согласовано:
директор _____

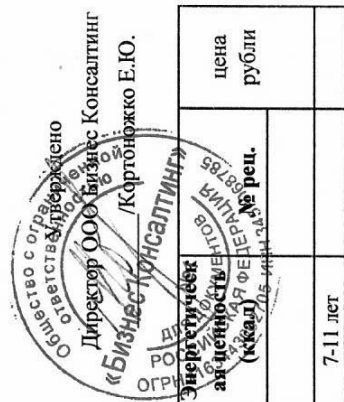


Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 2: Четверг						
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 30
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 3,83
Итого за завтрак	680	20,83	20,25	89,38	628,09	104,83
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н 15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т 10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,23
Итого за Обед	430	6,78	6,11	52,72	292,99	28,23
Всего за Четверг	1110	27,61	26,36	142,10	921,08	133,06



Согласовано:
директор



Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоложко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Дата рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

Завтрак

Овощи по сезону в 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 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.г	15
Печенье топпленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.г	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	560	21,44	18,81	97,71	646,31		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	598,00	20,23	18,74	86,41	599,78		

Обед

Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	430	5,23	4,09	53,54	272,89		28,23
Всего за Пятницу	990	26,67	22,90	151,25	919,20		133,06
Итого за неделю в среднем обед	430,00	5,34	4,68	46,32	250,89		

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		20,43	18,53	86,60	600,72
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,53	23,45	25,85	25,56
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		5,08	5,08	47,55	257,54
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		6,59	6,43	14,19	10,96
Среднее значение за день		25,50	23,61	134,15	858,25
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,12	29,89	40,05	36,52
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		25,56	20-25%	
	Обед		10,96	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.