



**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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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 макронутриентов.

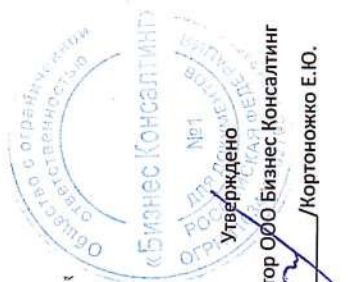
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: М.В. Мещеряков
директор МКУ «Местная служба

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
М.В. Мещеряков /Кортоножко Е.Ю.

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							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	181/2017м	36
блинчики (олады) с молоком стущенным	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/2022н	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	650	21,67	21,25	87,09	628,79		109,64
2 завтрак							
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	22,41
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		42,41
Всего за Понедельник	1000,00	34,88	30,50	129,59	930,89		152,05



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Согласовано
директор /*Иванов И.И.*
19.01.2022

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	171/2017м	24
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	600	24,70	21,14	103,89	705,16		109,64
2 завтрак							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017м	20,41
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		42,41
Всего за Вторник	970	33	27	149	977		152,05



Согласовано:
директор МКУ "Транзитсервис А.И."
М.И. Шибалов 19.01.2025.

«Бизнес Консалтинг»
ООО
Утверждено №1
Директор ООО Бизнес Консалтинг
О.А. Кортонжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		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 в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	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/ 332/2017м	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		109,64
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/2022н	15,41
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	54-21гн/2022н	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		42,41
Всего за Среду	970,00	31,70	26,13	112,37	812,40		152,05



Согласовано:
Подпись _____
директор М. Ю. А. [Signature]
[Stamp]

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 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	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	10,64	4,47	40,55	244,80	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	600	24,80	22,76	87,67	647,69		109,64
2 завтрак							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,41
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		43,41
Всего за Четверг	970,00	30,89	31,71	126,83	908,84		153,05



Сопоставлено:
директор Мед. Мисловска
10.01.2020.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

_____/Кортоножко Е.Ю.

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	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	23
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	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	600	22,01	28,91	97,80	740,55	701/2010м	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	610	23	22	90	648		
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	15,41
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/2022м	24
Итого за 2 завтрак	370	9,26	9,53	56,01	346,86		42,41
Всего за Пятницу	970	31,27	38,44	153,81	1087,41		152,05
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,91	8,68	44,75	295,76		



Согласовано: *М.С.С.*
 директор *М.С.С.*
13.01.2020



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортонюк 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		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	11,30	16,02	47,65	364,58	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/2022н	14
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		109,64

2 завтрак

макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	22,41
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		42,41
Всего за Понедельник	980	36	35	146	1023		152,05



Согласовано: *Шкоу*
 директор *Шкоу*
11.11.2022
19.11.2022

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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,1	0,2	3,6	22	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	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76	701/2010м	3,64
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/2022н	15,41
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	54-21гн/2022н	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		42,41
Всего за Вторник	970	30	28	119	848		152,05



Согласовано:

директор

Ирина Александровна Воронина
Ирина Александровна Воронина
29.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортонюк

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 в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	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	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022г	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	25,14	21,62	89,84	655,66		109,64
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	15,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022г	24
Итого за полдник	370	9	10	56	347		42,41
Всего за Среду	1000	34,40	31,15	145,85	1002,52		152,05



Согласовано: М.П. Подпись
 директор М.П. Подпись
 10.09.2021



Утверждено
 №1
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
М.П. Подпись /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	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	180	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	19,43	17,13	75,66	535,88		109,64
Полдник							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,41
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 Полдник	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,41
Всего за Четверг	1000	25,52	26,08	114,82	797,03		153,05



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

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	100	1,30	4,50	7,70	76,00	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/2022н	14
Итого завтрак	605	23,78	22,87	85,50	642,35		109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	619,00	21,68	21,18	86,40	621,01		

Полдник

каша молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017м	16,41
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/2022н	24
Итого за полдник	370	8,97	7,87	38,51	260,74		43,41
Всего за Пятницу	866	32,75	30,74	124,01	903,09		
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		22,09	21,67	88,00	634,27
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		24,55	23,55	22,98	23,32
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		11,04	9,61	11,51	32,42
Среднее значение за день		32,03	30,51	132,08	1516,06
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		35,59	33,16	34,48	55,74
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ		Завтрак	Норма		
				23,32 20-25%	
				11,51 10-15%	

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.