

Согласовано:

директор

М.С.С. Дроздовской Ош
Кортоножко В.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

**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 бюджета 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.

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:

директор

Ирина Александровна Овчинникова
А.В. Бубнов

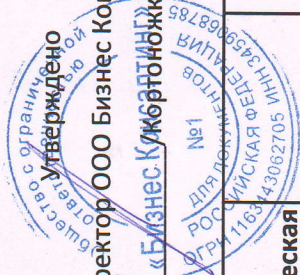
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /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	35
блинчики (оладыи) с молоком сгущенным	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	17
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	3,32
Итого за _Завтрак	650	21,67	21,25	87,09	628,79		105,32
2 завтрак							
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	17
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		30
Всего за Понедельник	1000,00	34,88	30,50	129,59	930,89		135,32

Согласовано: _____
директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Омска»

«Бизнес. Консалтинг»
Е.Ю. Коротко



Завтрак

2 завтрак

каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017м	16
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	2
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за полдник	370	9	6	45	272		30
Всего за Вторник	990	32	26	149	958		135,32

Согласовано:

директор

С.С. Давыдов

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг» 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
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		105,32

2 завтрак

каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/2022н	13
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	15
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		30
Всего за Среду	970,00	31,70	26,13	112,37	812,40		135,32

Согласовано:

директор

М.Ю. Смирновской
М.В. Рудковской

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Бизнес Консалтинг Е.Ю.

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

Завтрак

каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к/2022н	40
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
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	3,32
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79		105,32
2 завтрак							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	13
Итого за 2 завтрак	370	6,09	8,95	39,16	261,15		30
Всего за Четверг	1010,00	25,55	29,55	142,59	940,94		135,32

Согласовано:

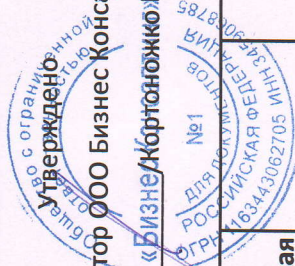
директор

М.Ю. Кутякова

О.В. Буряков

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес/Мортонжо» 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	25
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	62
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
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	105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	622	21	22	93	650		

2 завтрак

рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за 2 завтрак	370	9,26	9,53	56,01	346,86		30
Всего за Пятницу	970	31,27	38,44	153,81	1087,41		135,32
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,91	8,68	44,75	295,76		

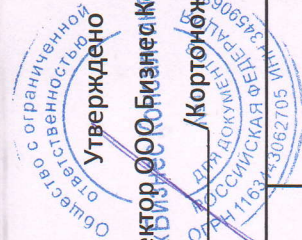
Согласовано:

директор

Ирина Крутовская
Ирина Крутовская

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		

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	25
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	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		105,32

2 завтрак

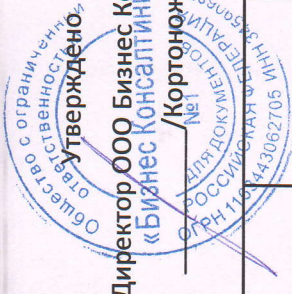
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	17
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		30
Всего за Понедельник	980	36	35	146	1023		135,32



Согласовано:

Директор

В.В. Крутовской
И.В. Борова



Директор ООО Бизнес Консалтинг

«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	22
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022- 331/2017м	45
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76		105,32
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/2022н	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	14
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		30
Всего за Вторник	970	30	28	119	848		135,32

Согласовано:

директор

М.В.О.У. Ручиновской ОШ
Ручинов А.В.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоныжко 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 в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
плов из птицы	200	13,54	14,46	29,20	301,10	291/2017м	65
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	550	18,8	15,86	70,08	499,62		105,32

2 завтрак

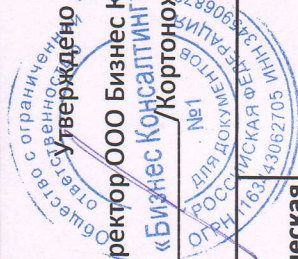
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	370	9	10	56	347		30
Всего за Среду	920	28,06	25,39	126,09	846,48		135,32

Согласовано:

Директор

М.Ю. Крутовской
Григорьев А.В.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«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

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	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	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	630	18,58	22,83	70,73	564,48		105,32

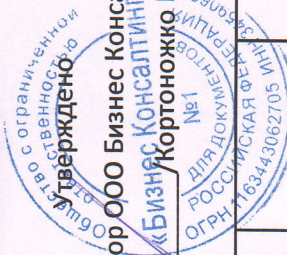
Полдник

рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	13
Итого за Полдник	370	6,09	8,95	39,16	261,15		30
Всего за Четверг	1000	24,67	31,78	109,89	825,63		135,32

Согласовано:

директор

М.А.С. Суворова
И.И. Буфало



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 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 мясикапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого завтрак	600	20,88	22,56	80,99	609,92		105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	602,00	19,66	21,10	80,56	589,04		

Полдник

каша молочная пшениная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	370	8,97	7,87	38,51	260,74		30
Всего за Пятницу	861	29,85	30,43	119,50	870,66		135,32
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		20,37	21,32	86,60	619,65				
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,63	23,17	22,61	22,78				
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		30,31	30,16	130,67	1501,44				
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,68	32,78	34,12	55,20				
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00				
Распределение ЭЦ				Норма					
		Завтрак	22,78	20-25%					
		полдник	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.