

Согласовано: МКОУ Кустово-Яковлевич СШ
директор Иванченко А.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (Диабед) с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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 В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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 МКОУ Клетско-Яхотинской СШ
Иванов А.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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 без сахара	200	7,55	9,74	28,07	230,14	181/2017м	35
печенье галетное	22	2,20	2,10	15,00	86,50	п.т	25
какао с молоком без сахара	200	4,66	3,6	12	94,8	54-21гн/2022н	17
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
Итого за _Завтрак	552	16,49	16,17	79,69	504,42		105,32
2 завтрак							
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	17
чай с молоком без сахара	200	2,31	1,35	15	80	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	41,60	301,10		30
Всего за Понедельник	902,00	29,70	25,42	121,29	805,52		135,32

Согласовано: М.О.У. Кисляк-Яковлевской СШ
 директор Иванченко А.В.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

кагуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	25
котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022	42
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,80	36,50	203,50	54-3сс/2022н	20
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	171/2017м	3,32
компот из сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	19,10	78,40	702/2010м	15
Итого за завтрак	560	19,20	17,03	82,39	537,28	54-1хн/2022н	105,32

2 завтрак

каша молочная гречневая без сахара	150	6,75	6,05	24,4	179,5	183/2017м	16
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	9,88	40,72	54-3гн/2022н	12
Итого за полдник	370	8	6	44	251		31,32
Всего за Вторник	930	27	23	127	788		136,64

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Яхтовской СШ
Ильченко А.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 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)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	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 лимоном без сахара	200	0,3	0	9,88	40,72	54-3гн/2022н	12
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
Итого за завтрак	560	18,23	16,68	69,73	479,67		105,32
2 завтрак							
каша молочная геркулес без сахара	150	6,1	5,6	17,9	146,4	54-3к/2022н	11
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
какао с молоком без сахара	200	4,66	3,6	12	94,8	54-21гн/2022н	17
Итого за 2 завтрак	370	12	9	40	272		31,32
Всего за Среду	930,00	30,11	26,10	109,51	751,52		136,64

Согласовано: *МКОУ Института-Тюльковской СШ*
 директор *Иванов А.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 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная "Дружба" без сахара	200	7,84	9,22	38,91	269,98	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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
чай без сахара	200	0,2	0	9,68	29,52	54-2гн/2022н	12
Итого за завтрак	590	16,81	18,33	92,59	572,75		105,32

2 завтрак

рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	15
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
чай с молоком без сахара	200	2,31	1,35	15	80	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	370	5,63	8,97	38,48	244,05		31,32
Всего за Четверг	960,00	22,44	27,30	131,07	816,80		136,64

Согласовано:

директор МКОУ Клетское-Тюхтетское СШ
Иванченко А.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 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	25
гречка по купечески с мясом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	458/2002г	62
хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	76,63	701/2010м	3,32
компот из свежих плодов без сахара	200	0,16	0,16	27,18	110,8	342/2017м	15
Итого завтрак	510	17,00	22,11	86,84	576,11	701/2010м	105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	554	18	18	82	534		

2 завтрак

рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	14
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,25	97,8	54-23гн/2022н	14
Итого за 2 завтрак	370	8,80	9,55	55,53	327,96		31,32
Всего за Пятницу	880	25,80	31,66	142,37	904,07		136,64
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,54	8,69	43,91	279,17		

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Ягодовской СШ
Ильченко А.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	40
Печенье галетное	20	1,90	2,00	13,70	78,60	П.Т	25
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	9,88	40,72	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	550	11,53	12,99	78,70	445,64		105,32

2 завтрак

макароны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	17
чай с молоком без сахара	200	2,31	1,35	15	80	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	41,60	301,10		30
Всего за Понедельник	900	25	22	120	747		135,32

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Яковлевский СШ
Иванченко А.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 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)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	707/71/2017м	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
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	19,10	78,40	54-1хн/2022н	15
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
Итого за завтрак	560	16,56	18,50	76,05	515,00		105,32
2 завтрак							
каша молочная геркулес без сахара	150	6,1	5,6	17,9	146,4	54-3к/2022н	11
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
какао с молоком без сахара	200	4,66	3,6	12	94,8	54-21гн/2022н	17
Итого за 2 завтрак	370	12	9	40	272		31,32
Всего за Вторник	930	28	28	116	787		136,64

Согласовано: *И.О.У. Келько-Почавская С.И.*
 Директор ИКОУ Келько-Почавская С.И.
Именем А.В.1

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	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 натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	25
плов из птицы	200	13,54	14,46	29,20	301,10	291/2017м	65
чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	9,88	40,72	54-3гн/2022н	12
хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	76,63	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	510	17,12	15,07	64,80	424,45		105,32

2 завтрак

рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	14
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,25	97,8	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	370	9	10	56	328		31,32
Всего за Среда	880	25,92	24,62	120,33	752,41		136,64

Согласовано:

директор МКОУ «Метельно-Ягодновская СШ

Мещеряков А.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рецеп.	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	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	25
биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	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 без сахара	200	0,2	0	9,68	29,52	54-2гн/2022н	12
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	702/2010м	3,32
Итого за завтрак	560	16,60	19,66	64,13	467,65		105,32

Полдник

рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	15
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
чай с молоком без сахара	200	2,31	1,35	15	80	54-4гн/2022	13
Итого за Полдник	370	5,63	8,97	38,48	244,05		31,32
Всего за Четверг	930	22,23	28,63	102,61	711,70		136,64

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Жуковской ШС
Мельченко А.В. 1

утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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 мясокапустные 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 ржаной	50	2,80	0,55	24,70	76,63	701/2010м	3,32
чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	9,88	40,72	54-3гн/2022н	12
Итого завтрак	560	19,21	20,81	77,76	536,45		105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	548,00	16,20	17,41	72,29	477,84		

Полдник

каша молочная пшенная без сахара	150	4,22	4,99	12,3	110,99	182/2017м	14
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	30,65	702/2010м	3,32
кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,25	97,8	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	370	8,51	7,89	37,43	239,44		31,32
Всего за Пятницу	799	27,72	28,70	115,19	775,89		136,64
Итого за неделю в среднем полдник	339,89	9,61	9,02	42,56	1384,40		

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		16,88	17,74	77,27	505,94
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		21,92	22,45	23,07	21,53
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		9,57	8,85	43,24	831,78
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		12,43	11,21	12,91	35,40
Среднее значение за день		26,45	26,59	120,51	1337,73
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		34,35	33,66	35,97	56,92
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
				Норма	
		Завтрак	21,53	20-25%	
		полдник	12,91	10-15%	

изд. Дели плюс, 2017 г

оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и В районе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В районе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.