

Согласовано:
Директор _____

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12 лет и старше) ОВЗ (завтрак+обед),
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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 2.3.12.4.3590-20 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.

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рубли
			Б	Ж	У		

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	15
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,67	22,32	167,77	26,97
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за завтрак		630	18,83	21,11	76,78	574,97	74,97

Обед

71/70/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-7с/2022Н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,37	7,22	23,12	183,02	10
54-25м/2022Н	Птица тушенная в сметанном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	28
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	10,73	44,48	214,38	10
54-45гн/2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	3
701/2010 М	йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,97
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	74,97
Итого за обед		880	35,088	30,679	139,364	878,44	
Итого за день		1510	53,918	51,789	216,144	1453,41	149,94

День/неделя: Вторник-1

		Завтрак					
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	9,5	50,76	19,97
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
Итого за завтрак		590	25,608	20,569	79,454	606,93	74,97

Обед

71/70/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	15
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	11,52	119,7	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	27
171/2017М	Каша рисовая рассычатая	150	4,7	4,8	36,5	208	10
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	12,6	52,1	6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		840	24,26	25,49	104,08	747,6	74,97
Итого за день		1430	49,868	46,059	183,534	1354,53	149,94

День/неделя: Среда-1

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	19,97
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	120	11,36	14,5	10,19	216,89	30
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015		12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
Итого за завтрак		595	19,825	20,87	77,02	574,37	74,97

Обед

52/2017М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	15
101/2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,8	5,5	18,3	137,5	10
229/2017М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	27
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,1	6,84	40,06	254	10
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		830	28,68	23,64	127,36	840,6	74,97
Итого за день		1425	48,505	44,51	204,38	1414,97	149,94

День/неделя: Четверг-1

завтрак							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 45/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
188/ 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким 130/20	200	13,09	9,34	56,67	363,1	36,97
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	Итого за завтрак	580	22,23	19,9	104,3	687,64	74,97
			Обед				
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,17	9,5	49,33	15
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,07	6,9	17,75	141,4	10
291/2017М	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	292,66	37
54-12хн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6
701/20107М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	Итого за обед	820	27,28	17,87	108,43	706,43	74,97
	Итого за день	1400	49,51	37,77	212,73	1394,07	149,94

День/неделя: Пятница-1

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	17
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	12,97
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
Итого за завтрак		620	26,85	23,82	94,64	700,96	74,97

Обед

71/70/2017М	Овоши по сезону (огурец)	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	3,05	6,16	18,43	141,41	10
280/331/2017М	Фрикадельки с соусом 90/20	110	9,83	6,76	4,90	135,36	27
203/2017М	Макароньы отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		840	23,83	18,62	99,55	680,8	74,97
Итого за день		1460	50,68	42,44	194,19	1381,8	149,94

День/неделя: Понедельник-2

завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(отурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	17
54-14р/2022Н	Котлеты рыбные "Любительские"	100	12,11	8,88	6,8	155,56	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	14,97
54-2гн/2022Н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	Итого за завтрак	580	20,39	14,98	75,84	518,9	74,97

Обед

52/2017М	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,46	6	8,26	92,8	15
54-25с/2022Н	Суп картофельный с бобовыми (торок)	250	4,23	5,75	16,05	132,9	10
289/2017М	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39	37
54-1хн/2022Н	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		820	25,54	27,89	99,22	753,83	74,97
Итого за день		1400	45,93	42,87	175,06	1 272,73	149,94

День/неделя: Вторник-2

завтрак						
181/2017М	Каша жидкая молочная манная	200	5,55	9,74	38,5	264,55
399/2017М	Блинчики с молоком стученным 50/20	70	3,91	2,08	24,85	133
54-3тн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
389/2017М	Фрукты	150	151	152	153	154
	Итого за завтрак	620	160,76	163,82	226,93	595,07
						73,2

Обед

101/2004Л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	15
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,37	7,22	23,12	183,02	10
229/2017М	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	27
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	12,6	52,1	6
701/20107М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	Итого за обед	830	31,17	33,73	116,64	856,93	74,97
	Итого за день	1450	191,93	197,55	343,6	1452,0	148,17

День/неделя: Среда-2

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20	17
255/2017М	Печень по Стrogановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,1	6,84	40,06	254	10
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за завтрак		670	21,66	17,63	81,92	576,07	72

Обед

131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,65	6,42	12,8	123,62	10
295/332/2017М	Котлеты рубленные из птицы с соусом 90/20	110	12,19	14,45	14,63	236,92	27
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2017М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		840	28,13	26,61	108,40	788,2	74,97
Итого за день		1510	49,79	44,24	190,32	1364,27	146,97

День/неделя: Четверг-2

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	17
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	100	12,48	13,24	11,17	213,76	37,97
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	11
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	Итого за завтрак	570	19,86	18,34	69,61	522,04	74,97

Обед

70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	11,52	119,7	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	27
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-13хн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	Итого за обед	840	28,26	29,7	107,07	814,39	74,97
	Итого за день	1410	48,12	48,04	176,68	1336,43	149,94

День/неделя: Пятница-2							
завтрак							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233	34,97
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	16
Итого за завтрак		580	15,1	14,47	88,26	545,24	74,97

Обед

101/2004Л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	15
54-17с/2022Н	Суп овощной со сметаной	250	2,07	6,9	17,75	141,4	10
261/2017М	Печень тушенная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	27
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,87	39,35	236,16	10
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
Итого за обед		860	28,26	34,5	119,07	878,7	74,97
Итого за день		1440	43,36	48,97	207,33	1423,94	149,94
завтрак	Норма обеда по СанПин 20%-25% ± 5%	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Итого за период завтрак		351,113	335,509	974,754	5902,19		
Среднее значение за завтрак		35,1113	33,5509	97,4754	590,219		
обед	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		
Итого за весь период обед		280	269	1129	7946		
Среднее значение за обед		28,0498	26,8729	112,9184	794,595		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443889

Владелец Исаева Галина Валерьевна

Действителен с 29.05.2025 по 29.05.2026