

Согласовано:

Директор _____



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий 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.: Делта 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 _____



№ реч.	Наименование дней недели, блюда	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	200	5,5	4,54	17,86	134,3	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		580	17,45	19,98	72,32	541,5	74,97

Обед

71/70/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-7с/2022Н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42	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	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-45гн/2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	5,77
701/2010 М	йодированный	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	3,2
Итого за обед		780	30,57	25,72	98,52	752,15	74,97
Итого за день		1360	48,02	45,7	170,84	1293,65	149,94

День/неделя: Вторник-1

Завтрак							
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	18,2
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	6
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	15,77
Итого за завтрак		550	24,478	20,509	75,654	585,77	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	200	2,84	5,28	9,22	95,76	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	26
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	10,77
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	4
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		790	23,55	24,17	101,78	723,66	74,97
Итого за день		1340	48,028	44,679	177,434	1309,43	149,94

Согласовано:
Директор _____

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

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

День/неделя: Среда-1

Завтрак

70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	18,2
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	30
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,77
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
Итого за завтрак		555	18,405	19,48	75,44	550,34	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)	200	3,0	4,4	14,6	110,0	10
229/2017М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	26
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	4,77
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		780	27,93	22,54	123,75	813,1	74,97
Итого за день		1335	46,335	42,02	199,19	1363,44	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	150	9,49	6,82	42,18	268,06	35,2
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	4,77
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	Итого за завтрак	530	18,63	17,38	89,81	592,6	74,97
			Обед				
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,52	14,2	113,12	10
291/2017М	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	292,66	36
54-12хн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	7,77
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	3,2
	Итого за обед	730	25,74	16,42	101,08	658,42	74,97
	Итого за день	1260	44,37	33,8	190,89	1251,02	149,94

Согласовано:
Директор _____

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коротконого Е.Ю.

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

День/неделя: Пятница-1

завтрак

70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	17
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	29
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	12,2
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	4,77
	Итого за завтрак	580	26,4	23,78	93,24	693,76	74,97

Обед

71/70/2017М	Овощи по сезону (огурец)	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	2,44	4,93	14,75	113,13	10
280/331/2017М	Фрикадельки с соусом	90/20	9,83	6,76	4,90	135,36	26
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
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	4,77
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,2
	Итого за обед	790	23,22	17,39	95,87	652,6	74,97
	Итого за день	1370	49,62	41,17	189,11	1346,3	149,94

День/неделя: Понедельник-2

завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	17
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	90	10,9	8	6,1	140	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	13,2
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	4,77
Итого за завтрак		530	18,86	14,06	74,46	499,34	74,97

Обед							
52/2017М	Свекла отварная с растительным	60	0,88	3,6	4,96	55,68	15
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	10
289/2017М	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39	36
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	4,77
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		730	24,12	24,34	92,71	690,13	74,97
Итого за день		1260	42,98	38,40	167,17	1189,47	149,94

Согласовано:

Директор _____



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
В.Ю. Кордюнко

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

День/неделя: Вторник-2

Завтрак							
181/2017М	Каша жидкая молочная манная	200	5,55	9,74	38,5	264,55	18,2
399/2017М	Влинички с молоком стуженным 50/20	70	3,91	2,08	24,85	133	30
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	7,77
389/2017М	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	19
Итого за завтрак		620	6,46	2,83	66,93	585,07	74,97

Обед

101/2004Л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	15
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42	10
229/2017М	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	26
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	4,77
702/2010.М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		790	29,9	32,29	112,0	820,3	74,97
Итого за день		1410	36,36	35,12	179,0	1405,4	

День/неделя: Среда-2

149,94

завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	16
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,1	6,84	40,06	254	12,2
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	4,77
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
Итого за завтрак		630	21,21	17,59	80,52	568,87	74,97

Обед

131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
54-3с/2022Н	Рассолы ленинградский (перловка)	200	2,92	5,14	10,24	98,9	10
295/332/2017М	Котлеты рубленые из птицы с соусом 90/20	110	12,19	14,45	14,63	236,92	26
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	4,77
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		790	27,40	25,33	105,84	763,5	74,97
Итого за день		1420	48,61	42,92	186,36	1332,35	149,94

Согласовано:

Директор _____

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

День/неделя: Четверг-2

Завтрак							
70/71/2017М	Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	17
301/2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	36,2
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	4,77
Итого за завтрак		520	18,3	16,99	67,82	497,25	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	200	2,84	5,28	9,22	95,76	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	26
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	4,77
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
Итого за обед		790	27,55	28,38	104,77	790,45	74,97
Итого за день		1310	45,85	45,37	172,59	1287,7	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	33,2		
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	4,77		
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	200	1,66	5,52	14,2	113,12	10		
261/2017М	Печень тушенная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	26		
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	4,77		
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2		
	Итого за обед	780	26,77	32,15	108,97	811,1	74,97		
	Итого за день	1360	41,87	46,62	197,23	1356,3	149,94		
завтрак	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5				

	Итого за период завтрак	185,293	167,069	784,454	5659,74				
	Среднее значение за завтрак	18,5293	16,7069	78,4454	565,974				
обед	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5				
	Итого за весь период обед	267	249	1045	7475				
	Среднее значение за обед	26,675	24,873	104,531	747,533				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443889

Владелец Исаева Галина Валерьевна

Действителен с 29.05.2025 по 29.05.2026