



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю

**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. 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.

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.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
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 тушеная в сметанном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	10
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	28,77
54-45гн/2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010 М	йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3
	Итого за обед	780	30,57	25,72	98,52	752,15	74,97

День/неделя: Вторник-1

		Обед									
71/70/2017М	Овоши 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	27,77				
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	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	3,2				
	Итого за обед	790	23,55	24,17	101,78	723,66	74,97				

День/неделя: Среда-1

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, тушеная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	27,77			
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	3,2			
	Итого за обед	780	27,93	22,54	123,75	813,1	74,97			

День/неделя: Четверг-1									
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	Обед	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	37,77	
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	3,2	
	Итого за обед	730		25,74	16,42	101,08	658,42	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	27,77
203/2017М	Макаронны 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	2,52	0,44	17,4	87,6	3,2
	Итого за обед	790	23,21	17,38	95,87	652,6	74,97

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
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	37,77
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	3,2
	Итого за обед	730	24,11	24,33	92,71	690,13	74,97

День/неделя: Вторник-2

		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	27,77				
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	3,2				
	Итого за обед	790	29,9	32,29	112,0	820,3	74,97				

День/неделя: Среда-2

		Обед									
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15				
54-3с/2022Н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,92	5,14	10,24	98,9	10				
295/332/2017М	Котлеты рубленные из птицы с соусом 90/20	110	12,19	14,45	14,63	236,92					
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	3,2				
	Итого за обед	790	27,40	25,33	105,84	763,5	74,97				

День/неделя: Четверг-2

		Обед					
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	20
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	22,77
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	3,2
	Итого за обед	790	27,54	28,42	104,95	790,85	74,97

День/неделя: Пятница-2

		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	27,77
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	3
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