

Согласовано:
директор _____



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 бюджетаемого 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.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., САНГИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №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 макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор _____

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 1: Вторник							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Котлеты домашние из п/ф	100	12,06	12,4	4,7	179	ТК 77-3/2022н	35
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	17
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	5,25
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2н/2022н	15
Итого за завтрак	500	20,37	18,59	63,78	497,71		82,25
2 завтрак							
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3н/2022н	20
булгурброд с сыром	45	5,2	7,5	13,4	141,3	3	12,72
Итого за 2 завтрак	245	5,52	7,47	23,93	184,82		32,72
Всего за Вторник	745	25,89	26,06	87,71	682,53		114,97

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Короножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак							
лапшевник с творогом	150	13,00	15,00	25,13	287,52	208/2017м	38
молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т 77-8/2022	3
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3-н/2022н	16
Итого за завтрак	500	17,57	15,74	71,57	493,61		82,25
2 завтрак							
Сок фруктовый, овощной или ягодный	200	0,95	0,00	17,29	72,96	389	20
"Чоко Пай"	30	1,44	5,4	0,0	135,0	П.Т	12,72
Итого за 2 завтрак	230	2,39	5,40	17,29	207,96		32,72
Всего за Среда	730,00	19,96	21,14	88,86	701,57		114,97

Согласовано:

директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Корпоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя I: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							

котлеты рыбные из п/ф	100	12,30	9,80	6,90	165,00	ТТК 77-1	37
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017М	10
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017М	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010М	5,25
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022г	15
Итого за завтрак	400	18,91	15,89	69,68	490,41		82,25
2 завтрак							
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022г	20
блинчики со сливочным маслом	70	3,91	2,08	24,85	133	399/2017М	12,72
Итого за 2 завтрак	270	4,11	2,08	35,23	175,32		32,72
Всего за Четверг	670,00	23,02	17,97	104,91	665,73		114,97

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Короножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День /неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	6,37	7,66	41,7	261,22	182/2017м	42
фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	106,5	54-23гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	5,25
Итого за завтрак	530	12,94	11,26	77,50	478,29		82,25

2 завтрак

чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	20
Вафли "Голландские с начинкой"	40	2,20	6,00	26,8	172,0	п.т	12,72
Итого за 2 завтрак	240	2,50	6,00	37,38	215,52		32,72
Всего за Понедельник	770	15,44	17,26	114,88	693,81		114,97

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Утверждено №1
/Корпорожко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
ГОТОВН.	100	8,3	9,1	8,9	150,7	ТТК 77-6	34
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	5,25
чай с сахаром каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022гн	15
Итого за завтрак	500	19,47	16,77	67,98	494,07		82,25
Завтрак							
Сок фруктовый, овощной или ягодный	200	0,95	0,00	17,29	72,96	389	20
булгурбод с сыром	45	5,2	7,5	13,4	141,3	3	12,72
Итого за 2 завтрак	245	6,17	7,47	30,64	214,26		32,72
Всего за Вторник	745	25,64	24,24	98,62	708,33		114,97

Согласовано:

Директор _____

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 2: Среда							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Гуляш из отварного мяса	100	14,21	15,39	6,60	213,75	246/2017м	45,00
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	17
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	5,25
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022гн	15
Итого за завтрак	500	23,76	20,79	73,95	558,82		82,25
2 завтрак							
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022гн	20
блинчики со ступленными молоком	70	3,91	2,08	24,85	133	399/2017м	12,72
Итого за 2 завтрак	270	4,11	2,08	35,23	175,32		32,72
Всего за Среду	770	27,87	22,87	109,18	734,14		114,97

Согласовано:
 директор _____

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 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Наименование	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Плов из птицы	200	14,54	10,46	31,50	278,30	291/2017м	45
мира морковная	60	1,20	4,20	6,00	67,98	75/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	105,95	701/2010м	5,25
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022м	16
Итого за завтрак	510	19,99	15,16	72,25	495,75		82,25
Завтрак							
Сок фруктовый, овощной или ягодный	200	0,95	0,00	17,29	72,96	389	20
круассан	45	3,2	12,4	22,1	149,8	П.Т	12,72
Итого за 2 завтрака	245	4,15	12,40	39,39	222,76		32,72
Всего за Четверг	755	24,14	27,56	111,64	718,51		114,97

Согласовано:



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Пятница							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак							
готовн.	100	11,85	9,50	16,14	197,46	ТК 77-2	32
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гм/2022м	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	5,25
Итого за завтрак	500	23,63	14,52	76,22	523,37		82,25
Итого за неделю в среднем завтрак	508,00	19,96	15,70	73,58	510,06		

завтрак							
сок фруктовый, овощной или ягодный	200	0,95	0,00	17,29	72,96	389	20
"Чоко Пай"	30	1,44	5,4	0,0	135,0	П.Г	12,72
Итого за 2 завтрак	230	2,39	5,40	17,29	207,96		32,72
Всего за Пятницу	730	26,02	19,92	93,51	731,33		114,97
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	246,00	3,86	6,67	31,99	207,16		

Норма завтрака по СанПиН 2.09-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		19,18	16,37	72,59	508,59
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,91	20,72	21,67	21,64
Норма 2 завтрака по СанПиН 5%	200	3,85	3,95	16,75	117,5
Среднее значение за 2 завтрака		3,86	6,67	31,99	207,16
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		5,02	8,44	9,55	8,82
Среднее значение за день		23,04	23,04	104,58	715,76
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		29,93	29,16	31,22	30,46
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		21,64	20-25%	
	Обед		8,82	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.