

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
директор _____
О.М. Водылева
ОМ ВОДЫЛЕВА



**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 бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания и эндиemiологии 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.: Хлебпродинформ. 2004. - 640с.
Тутельян В.А.
"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 макроэлементов.

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

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Ольга Владимировна



Согласовано:
директор _____

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
Утверждено
№1
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ
БИЗНЕС-КОНСАЛТИНГ
ИНН 60082705
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	181/2017м	36
блинчики (оладьи) с молоком стученым	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21н/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за Завтрак	600	19,78	18,82	79,89	570,66		109,64
2 завтрак							
макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	22,41
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4н/2022	20
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		42,41
Всего за Понедельник	950,00	32,99	28,07	122,39	872,76		152,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОЛТ

Согласовано:
Директор О.М. БОЛДЫРОВА



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

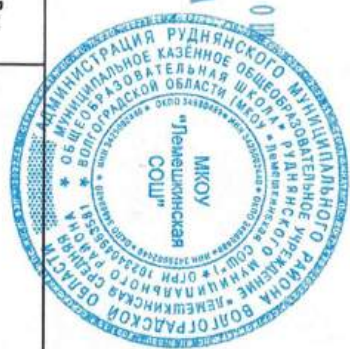
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017 м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,80	36,50	203,50	171/2017 м	24
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	63,57	701/2010 м	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1км/2022 н	15
Итого за завтрак	540	21,70	17,98	83,37	576,13		109,64
2 завтрак							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017 м	20,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010 м	3
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3км/2022 н	19
Итого за полдник	370	9	6	45	272		42,41
Всего за Вторник	910	30	24	129	848		152,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛЁВА



Согласовано:
Директор _____

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Овоши в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25
Биточки, котлеты куринные из п.ф с соусом	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3н/2022н	14
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за завтрак	560	18,92	16,65	70,10	506,63		109,64
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3н/2022н	15,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		42,41
Всего за Среду	930,00	31,26	26,05	110,93	803,60		152,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОЛТОВАЯ

Согласовано:  О.М. БОЛДЫЕВА
Директор _____



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонжоко Е.Ю.



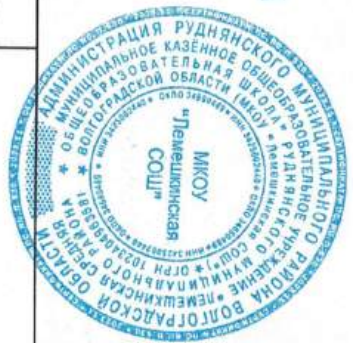
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,623	2,82	8,72	66,6	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
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/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	560	21,92	20,14	75,10	562,49		109,64
З завтрак							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	20
Итого за 2 завтрак	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,41
Всего за Четверг	930,00	28,01	29,09	114,26	823,64		153,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор _____



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		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	23
гречка по купечески с мясом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	458/2002г	65
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	6,64
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	510	18,15	22,06	86,99	620,18	701/2010м	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	554	20	19	79	567		

2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	15,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022м	24
Итого за 2 завтрак	370	9,26	9,53	56,01	346,86		42,41
Всего за Пятницу	880	27,41	31,59	143,00	967,04		152,05
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,91	8,68	44,75	295,76		

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор ОМ БОДЫЛГЕВА



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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
кондитерское изделие (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	п.т	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3н/2022н	14
Итого за завтрак	580	18,31	19,96	86,00	589,18		109,64

Завтрак

макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	22,41
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4н/2022	20
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		42,41
Всего за Понедельник	930	32	29	129	891		152,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



Согласовано:
Директор _____

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-331/2017м	44
макаронь отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
комлот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1мч/2022м	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
Итого за завтрак	560	17,25	18,47	76,42	541,96		109,64
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/2022м	15,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022м	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		42,41
Всего за Вторник	930	30	28	117	839		152,05

Согласовано:
 Директор _____
 ОМ БОДЫГЕВА

ДИРЕКТОР
 МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



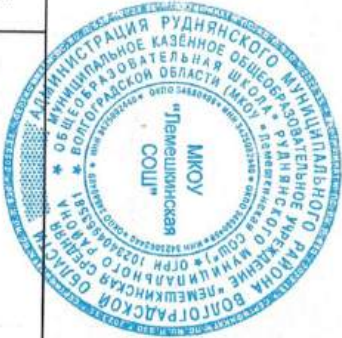
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	25
котлеты мясокрупные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3н/2022н	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	560	22,86	20,22	80,06	592,92		109,64
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	15,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23н/2022н	24
Итого за полдник	370	9	10	56	347		42,41
Всего за Среду	930	32,12	29,75	136,07	939,78		152,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано: _____
Директор О.В. Омбодаева



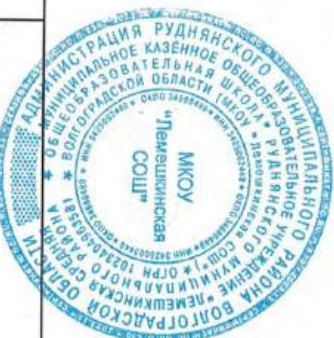
Утверждено _____
Директор ООО Бизнес Консалтинг Мортоножко Е.Ю.



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		
Завтрак							
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	131/2017м	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 с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2пн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	560	17,80	16,21	67,46	487,51		109,64
Полдник							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4пн/2022н	20
Итого за Полдник	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,41
Всего за Четверг	930	23,89	25,16	106,62	748,66		153,05

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.В. Ом Володырева



Согласовано:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14
Итого завтрак	565	23,26	21,07	82,42	611,95		109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	565,00	19,90	19,19	78,47	564,70		

Полдник

каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017м	16,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	24
Итого за полдник	370	8,97	7,87	38,51	260,74		43,41
Всего за Пятницу	826	32,23	28,94	120,93	872,69		
Итого за неделю в среднем полдник	344,15	9,97	9,00	43,40	1467,82		

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		20,00	19,16	78,78	565,96
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		25,97	24,25	23,52	24,08
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		9,94	8,84	44,08	881,79
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		12,91	11,19	13,16	37,52
Среднее значение за день		29,94	28,00	122,86	1447,75
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		38,88	35,44	36,67	61,61
Плотность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ			Норма		
	Завтрак		24,08	20-25%	
	полдник		37,52	10-15%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги 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 макроэлементов.

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