

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"

27.01.2025 г



Е.Ю. Кортоножко



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

**Приложение 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 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 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 №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 МАОУ "Лицей"  Кортоножко Е.Ю.



27.01.2025 г.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м	39
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за Завтрак	640	18,26	18,31	97,82	634,86		108,73
<i>Второй прием пищи</i>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	3,28	4,43	51,45	266,57		40,48
Всего за Понедельник	1070,00	21,54	22,74	149,27	901,43		149,21

Согласовано:
 Директор МАОУ "Лицей" С.А. Салаева



27.01.2025г.



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 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	24
Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	20
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гп/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	590	22,75	14,96	90,37	589,36		108,73
Второй прием пищи							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	7,38	6,31	48,52	280,69		40,48
Всего за Вторник	1020	30,13	21,27	138,89	870,05		149,21

Согласовано:
 Директор МАОУ "Лицей" С.А. Салаева

27.01.2025 г.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кртоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	590	17,74	15,73	74,32	514,95		108,73
Второй прием пищи							
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	5,57	6,23	45,46	259,99		40,48
Всего за Среду	1020,00	23,31	21,96	119,78	774,94		149,21

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



С. С. Салаева

27.01.2025 г.



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 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Напиток из шиновника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	21,80	20,95	84,48	623,77		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	606	21,07	18,13	89,06	609,29		
Второй прием пищи							
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	3,76	6,29	55,92	290,19		40,48
Всего за Пятницу	990	25,56	27,24	140,40	913,96		149,21
Итого за неделю в среднем обед	430,00	4,93	5,53	47,93	261,72		

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



И.И. Салаева

27.01.2025 г.



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 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Итого за завтрак	550	19,46	16,78	93,49	602,98		108,73
Второй прием пищи							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	3,62	4,27	43,37	232,97		40,48
Всего за Понедельник	980	23,08	21,05	136,86	835,95		149,21

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



И.В. Жигалева

27.01.2025 г.



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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	19,24	16,46	77,47	540,67		108,73
Второй прием пищи							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	3,66	2,60	41,11	205,77		40,48
Всего за Вторник	1070	22,90	19,06	118,58	746,44		149,21

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



И.В. Малаева

27.01.2025 г.



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							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	24
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	20,19	21,38	74,01	580,84		108,73
Второй прием пищи							
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	7,40	6,31	40,88	249,85		40,48
Всего за Среду	990	27,59	27,69	114,89	830,69		149,21

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



Е.Ю. Кортоножко

27.01.2025 г.



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		

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	680	20,83	20,25	89,38	628,09		108,73

Второй прием пищи

Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	7,38	6,31	48,52	280,69		40,48
Всего за Четверг	1110	28,21	26,56	137,90	908,78		149,21

Согласовано:
Директор МАОУ "Лицей"



С.А. Салаева

27.01.2025 г.



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 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	560	22,04	19,01	93,51	634,01		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	598,00	20,35	18,78	85,57	597,32		
Второй прием пищи							
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	430	5,23	4,09	53,54	272,89		40,48
Всего за Пятницу	990	27,27	23,10	147,05	906,90		149,21
Итого за неделю в среднем обед	430,00	5,46	4,72	45,48	248,43		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,71	18,45	87,32	603,31
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,90	23,36	26,06	25,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		5,20	5,12	46,71	255,08
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		6,75	6,48	13,94	10,85
<i>Среднее значение за день</i>		25,91	23,58	134,03	858,38
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		33,65	29,84	40,01	36,53
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
			25,67	20-25%	
			10,85	30-35%	

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

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

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