

Согласовано:

директор

Жонова С. М.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е. Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (завтрак)  
для учащихся с 1 по 5 класс (7-11 лет),**

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 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; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

\_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 1/день 1

Понедельник

дата \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	30,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,16</b>	<b>16,46</b>	<b>94,4</b>	<b>594,09</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
54-3г/2022н	макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,65</b>	<b>6,8</b>	<b>47,06</b>	<b>284,54</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>24,81</b>	<b>23,26</b>	<b>141,46</b>	<b>878,63</b>	<b>121,00</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 1/день 2		Вторник		дата			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	14
ТТК 77-3/2022 /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>18,94</b>	<b>22,00</b>	<b>73,91</b>	<b>594,94</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>9,36</b>	<b>7,77</b>	<b>51,6</b>	<b>307,12</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940,0</b>	<b>28,3</b>	<b>29,8</b>	<b>125,5</b>	<b>902,1</b>	<b>121,00</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



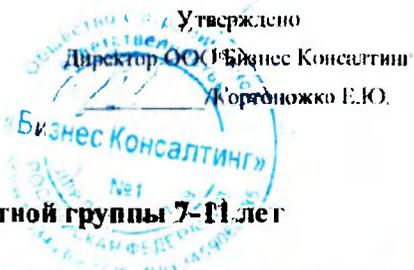
**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 1/день 3 **Среда** дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая млочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	13
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>82,4</b>	<b>592,2</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>5,64</b>	<b>7,58</b>	<b>68,58</b>	<b>362</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>920,0</b>	<b>23,6</b>	<b>28,6</b>	<b>151,0</b>	<b>954,2</b>	<b>121,0</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 1/день 4 **Четверг** дата \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи натуральные по сезону в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
ТТК 77-1/2022- /331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	12,30	8,90	6,90	156,90	40
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,89</b>	<b>19,68</b>	<b>74,11</b>	<b>553,30</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
182/017м	каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>8,39</b>	<b>44,87</b>	<b>384</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>29,59</b>	<b>28,07</b>	<b>118,98</b>	<b>937,3</b>	<b>121</b>



Согласовано:

\_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 2/день 6

Понедельник

дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи натуральные по сезону в нарезке (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2	15
ГТК 77-2/2022 - 332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	40
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>20,18</b>	<b>19,46</b>	<b>67,24</b>	<b>525,69</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>9,36</b>	<b>7,77</b>	<b>51,6</b>	<b>307,12</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940,0</b>	<b>29,5</b>	<b>27,2</b>	<b>118,8</b>	<b>832,8</b>	<b>121,0</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 2/день 7 **Вторник**

дата

№ рсц. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55	29,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15,71</b>	<b>14,54</b>	<b>91,85</b>	<b>564,39</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
182/2017м	каша молочная ншенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>8,39</b>	<b>44,87</b>	<b>384</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>980</b>	<b>25,41</b>	<b>22,93</b>	<b>136,72</b>	<b>948,39</b>	<b>121,00</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

неделя 2/день 8

Среда

дата \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
ТТК 77-4/2022- /332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	40,00
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	0,6	23,7	112,2	19
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	10
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,996</b>	<b>17,34</b>	<b>63,19</b>	<b>504,55</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
54-3г/2022н	макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>8,65</b>	<b>6,8</b>	<b>47,06</b>	<b>284,54</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>26,646</b>	<b>24,14</b>	<b>110,25</b>	<b>789,09</b>	<b>121</b>

Согласовано:

\_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 2/день 9 **Четверг** дата

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

**завтрак**

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	13
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	<b>Итого</b>	<b>610,0</b>	<b>15,2</b>	<b>17,2</b>	<b>67,3</b>	<b>497,7</b>	<b>90,69</b>

**Полдник**

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>5,64</b>	<b>7,58</b>	<b>68,58</b>	<b>362</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>970,0</b>	<b>20,8</b>	<b>24,8</b>	<b>135,8</b>	<b>859,7</b>	<b>121,0</b>

Согласовано:



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет**

неделя 2/день 10 Пятница

дата \_\_\_\_\_

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	12
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	57
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	16
701/2017	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,69
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>25,26</b>	<b>13,92</b>	<b>84,65</b>	<b>574,78</b>	<b>90,69</b>
<b>Полдник</b>							
182/2017м	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-21гн/022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16,00
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>13,07</b>	<b>9,92</b>	<b>47,19</b>	<b>326,02</b>	<b>30,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>132</b>	<b>901</b>	<b>121</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>9 260,00</b>	<b>275,60</b>	<b>253,41</b>	<b>1 303,39</b>	<b>8 835,30</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>926</b>	<b>27,56</b>	<b>25,34</b>	<b>130,34</b>	<b>883,53</b>	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашкиной.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи-принт, 2008. - 276с. Скворчихин И.М.