



Согласовано:  
директор

*М.Н. Бигаская*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю.* /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 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.

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 макронутриентов.

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



Согласовано:  
директор

*Р.М.Н. Бюлакаев*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Коргоножко*

/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Завтрак</b>							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	181/2017м	36
блинчики (оладьи) с молоком стухенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,78</b>	<b>18,82</b>	<b>79,89</b>	<b>570,66</b>		<b>109,64</b>
<b>2 завтрак</b>							
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	54-4гн/2022	20
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,21</b>	<b>9,25</b>	<b>42,50</b>	<b>302,10</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>950,00</b>	<b>32,99</b>	<b>28,07</b>	<b>122,39</b>	<b>872,76</b>		<b>152,05</b>



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткожко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор

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		
<b>Завтрак</b>							
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	229/2017м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,80	36,50	203,50	171/2017М	24
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	63,57	701/2010м	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1мн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,70</b>	<b>17,98</b>	<b>83,37</b>	<b>576,13</b>		<b>109,64</b>
<b>2 завтрак</b>							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017м	20,41
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	3
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>272</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>910</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	<b>848</b>		<b>152,05</b>





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

Согласовано:  
 директор  
 (подпись)  
 (подпись)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макаронны 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	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,92</b>	<b>16,65</b>	<b>70,10</b>	<b>506,63</b>	<b>-</b>	<b>109,64</b>
<b>2 завтрак</b>							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/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
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>297</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>930,00</b>	<b>31,26</b>	<b>26,05</b>	<b>110,93</b>	<b>803,60</b>		<b>152,05</b>



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



Согласовано: *(Signature)*  
директор

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

**Завтрак**

консервы закусочные (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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,92</b>	<b>20,14</b>	<b>75,10</b>	<b>562,49</b>		<b>109,64</b>

**2 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
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>370</b>	<b>6,09</b>	<b>8,95</b>	<b>39,16</b>	<b>261,15</b>		<b>43,41</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>930,00</b>	<b>28,01</b>	<b>29,09</b>	<b>114,26</b>	<b>823,64</b>		<b>153,05</b>



Согласовано: А.В. Бобочка  
 директор

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Е.Ю. Кортонюк /Кортонюк Е.Ю.  
 Бизнес-Консалтинг  
 ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 Общество с ограниченной  
 ответственностью

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**

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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,15</b>	<b>22,06</b>	<b>86,99</b>	<b>620,18</b>	<b>701/2010М</b>	<b>109,64</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>554</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>567</b>		

**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
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>370</b>	<b>9,26</b>	<b>9,53</b>	<b>56,01</b>	<b>346,86</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>880</b>	<b>27,41</b>	<b>31,59</b>	<b>143,00</b>	<b>967,04</b>		<b>152,05</b>
<b>Итого за неделю в среднем 2 завтрак</b>	<b>366,00</b>	<b>9,91</b>	<b>8,68</b>	<b>44,75</b>	<b>295,76</b>		





Согласовано:  
директор

*Н. В. Бяцкая*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е. Ю. Кортонюк*

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	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 молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017М	40
кондитерское изделия (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	54-3гн/2022Н	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,31</b>	<b>19,96</b>	<b>86,00</b>	<b>589,18</b>		<b>109,64</b>

**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	54-4гн/2022	20
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,21</b>	<b>9,25</b>	<b>42,50</b>	<b>302,10</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>930</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>129</b>	<b>891</b>		<b>152,05</b>



Согласовано: А.А. Ш. Н. Бисагулов  
 директор



Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Завтрак</b>							
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-	
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	331/2017М	44
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	203/2017М	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	54-1кн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,25</b>	<b>18,47</b>	<b>76,42</b>	<b>541,96</b>	701/2010М	3,64
<b>2 завтрак</b>							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3к/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
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>297</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>930</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>839</b>		<b>152,05</b>





Согласовано:  
 директор И.И. Бондарь



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>День 3 /неделя 2: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	54-3гн/2022н	14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,64
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,86</b>	<b>20,22</b>	<b>80,06</b>	<b>592,92</b>		<b>109,64</b>
<b>2 завтрак</b>							
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	701/2010и	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	24
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>347</b>		<b>42,41</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>930</b>	<b>32,12</b>	<b>29,75</b>	<b>136,07</b>	<b>939,78</b>		<b>152,05</b>

Согласовано:  
директор

*И. И. Билоус*



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		
<b>Завтрак</b>							
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	131/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	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	54-2гн/2022гн	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>16,21</b>	<b>67,46</b>	<b>487,51</b>		<b>109,64</b>
<b>Полдник</b>							
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/2022гн	20
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>6,09</b>	<b>8,95</b>	<b>39,16</b>	<b>261,15</b>		<b>43,41</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>930</b>	<b>23,89</b>	<b>25,16</b>	<b>106,62</b>	<b>748,66</b>		<b>153,05</b>





Утверждено  
 №1  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ООО  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

*(Handwritten signature)*

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Завтрак					
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
День 5 /неделя 2: Пятница							
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23,26</b>	<b>21,07</b>	<b>82,42</b>	<b>611,95</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>19,90</b>	<b>19,19</b>	<b>78,47</b>	<b>564,70</b>		

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Полдник					
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>260,74</b>		<b>43,41</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>826</b>	<b>32,23</b>	<b>28,94</b>	<b>120,93</b>	<b>872,69</b>		
<b>Итого за неделю в среднем полдник</b>	<b>344,15</b>	<b>9,97</b>	<b>9,00</b>	<b>43,40</b>	<b>1467,82</b>		



Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>20,00</b>	<b>19,16</b>	<b>78,78</b>	<b>565,96</b>
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>25,97</b>	<b>24,25</b>	<b>23,52</b>	<b>24,08</b>
Норма полдник по СанПин 10- 15%	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
<b>Среднее значение за полдник</b>		<b>9,94</b>	<b>8,84</b>	<b>44,08</b>	<b>881,79</b>
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>12,91</b>	<b>11,19</b>	<b>13,16</b>	<b>37,52</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>29,94</b>	<b>28,00</b>	<b>122,86</b>	<b>1447,75</b>
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>38,88</b>	<b>35,44</b>	<b>36,67</b>	<b>61,61</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
		<b>Завтрак</b>	<b>24,08</b>	<b>20-25%</b>	
		<b>полдник</b>	<b>37,52</b>	<b>10-15%</b>	

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.