



Согласовано:

Директор Анатолий Бурлукский СИ  
Анатолий Бурлукский

Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

## 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 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 для человека факторов среды

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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

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



М.А. Бурдукова  
 Директор М.А. Бурдукова

Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
День / Неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Каша, молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,5	247,8	181/2017м	43
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	35
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,16</b>	<b>18,52</b>	<b>77,44</b>	<b>549,30</b>		<b>101,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210/2017м	33
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	2
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>270</b>	<b>15,32</b>	<b>18,32</b>	<b>24,18</b>	<b>321,48</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>770,00</b>	<b>32,48</b>	<b>36,84</b>	<b>101,62</b>	<b>870,78</b>		<b>159,46</b>



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

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>Завтрак</b>							
Капуста квашенная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	52,50	47/2017м	17
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,70	8,90	6,30	156,10	229/2017м	44
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022н	16
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,51</b>	<b>18,23</b>	<b>79,14</b>	<b>569,04</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Блинчики с ягодной начинкой	70	2,70	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,60	389/2017м	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>220</b>	<b>2,78</b>	<b>3,81</b>	<b>46,63</b>	<b>234,61</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>750,00</b>	<b>22,29</b>	<b>22,04</b>	<b>125,77</b>	<b>803,65</b>		<b>158,46</b>



*Согласовано*  
 директору ООО Питание  
 /И.И. Гурьевичу

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	22
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	45
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>16,59</b>	<b>73,41</b>	<b>521,23</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом	150	14,40	9,04	41,49	310,00	208/2017	35
Кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70	6,00	75,75	п.т	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>300</b>	<b>18,90</b>	<b>12,74</b>	<b>47,49</b>	<b>385,75</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>850,00</b>	<b>38,28</b>	<b>29,33</b>	<b>120,90</b>	<b>906,98</b>		<b>158,46</b>



Информационный лист  
 Руководитель И.В. Дунецкая  
 И.В. Дунецкая

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московский С.С.

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

**Завтрак**

Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным 170/30	200	14,70	15,40	43,77	372,48	54-2т/2022н	60
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2тн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,40</b>	<b>16,10</b>	<b>78,44</b>	<b>529,34</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Вареники с картофелем в сметане	150	6,30	2,90	44,10	227,70	н.т	35
Сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,60	389/2017м	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>300</b>	<b>6,38</b>	<b>2,90</b>	<b>59,25</b>	<b>291,30</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>830,00</b>	<b>23,78</b>	<b>19,00</b>	<b>137,69</b>	<b>820,64</b>		<b>158,46</b>



Директор ООО «Питание  
 Московкин С.С.

Утверждено  
 Директор ООО «Питание  
 Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,62	52/2017м	17
Плов с мяом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хл/2022н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,33</b>	<b>18,98</b>	<b>67,99</b>	<b>518,55</b>		<b>100,46</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>524</b>	<b>18,36</b>	<b>17,68</b>	<b>75,28</b>	<b>537,49</b>		
<b>2й - Завтрак</b>							
Оладьи с яблоком и стухенным молоком	135	9,55	9,71	54,58	333,91	403/2017м	35
Молоко питьевое	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>285</b>	<b>13,95</b>	<b>13,51</b>	<b>61,78</b>	<b>414,91</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>795,00</b>	<b>32,28</b>	<b>32,49</b>	<b>129,77</b>	<b>933,46</b>		<b>158,46</b>



*МКОУ Буфусовской СШ директор М.А. Цурковенко*

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московский С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша, молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	10,26	30,50	247,34	182/2017м	42
Блины/ки со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	35
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гв/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>19,04</b>	<b>75,44</b>	<b>548,84</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210/2017м	33
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	2
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>270</b>	<b>15,32</b>	<b>18,32</b>	<b>24,18</b>	<b>321,48</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>770,00</b>	<b>33,18</b>	<b>37,36</b>	<b>99,62</b>	<b>870,32</b>		<b>158,46</b>



Директор ИВКУ  
 И.А. Буручек  
 И.А. Гурьковича

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/лн
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	61
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022н	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,03</b>	<b>16,95</b>	<b>91,10</b>	<b>596,20</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Блинчики с ягодной начинкой	70	2,70	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,60	389/2017м	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>220</b>	<b>2,78</b>	<b>3,81</b>	<b>46,63</b>	<b>234,61</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>730,00</b>	<b>21,81</b>	<b>20,76</b>	<b>137,73</b>	<b>830,81</b>		<b>158,46</b>





*Ирина Юрьевна Бурлуцкая*  
 директор  
 ФГБУН ФНИСЭ ИППИ Роспотребнадзора

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3 /неделя 2: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	20
Оливковое масло по вкусу							
морковью	90	12	9,2	16,6	197,2	54-31м/2022н	45
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,11</b>	<b>18,14</b>	<b>67,07</b>	<b>512,76</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Лашевник с творогом	150	14,40	9,04	41,49	310,00	208/2017	35
Кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70	6,00	75,75	п.т	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>300</b>	<b>18,90</b>	<b>12,74</b>	<b>47,49</b>	<b>385,75</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>830,00</b>	<b>37,01</b>	<b>30,88</b>	<b>114,56</b>	<b>898,51</b>		<b>158,46</b>



Федеральный научный центр  
 безопасности пищевой продукции  
 и качества пищевых продуктов  
 ФГБУН ФНИСЭИ при Роспотребнадзоре  
 Москва, ул. Вавилова, д. 19, стр. 1  
 125080

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Московкин С.С.

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>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,70	5,84	43,45	249,20	54-16к/2022н	33
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	22
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,19</b>	<b>14,92</b>	<b>97,65</b>	<b>587,53</b>		<b>100,46</b>
<b>2й - Завтрак</b>							
Вареники с картофелем в сметане	150	6,30	2,90	44,10	227,70	п.г	35
Сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,60	389/2017м	23
<b>Итого за 2й-завтрак</b>	<b>300</b>	<b>6,38</b>	<b>2,90</b>	<b>59,25</b>	<b>291,30</b>		<b>58</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>890,00</b>	<b>21,57</b>	<b>17,82</b>	<b>156,90</b>	<b>878,83</b>		<b>158,46</b>



Исполнитель: **МБОУ Бурлуцкая СОШ**  
 Адрес: **д.д.д. Бурлуцкое**

Утверждено  
 Директор ООО Платанс  
 /Москвитин С.С.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
		Б	Ж	У		
День 5 /десерт: Паштета	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
<b>Завтрак</b>						
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
Шницель из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м
Напиток из лимонника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13м/2022г
Итого за завтрак	510	20,19	16,24	75,53	532,18	
Итого за неделю в среднем завтрак	528,00	18,08	17,06	81,36	555,50	100,46
<b>2в - Завтрак</b>						
Оладьи с яблоком и сухим молоком	135	9,55	9,71	54,58	333,91	403/2017м
Молоко питьевое	150	4,40	3,80	7,20	81,00	
Итого за 2в-завтрак	285	13,95	13,51	61,78	414,91	
Всего за Пашету	795,00	34,14	29,75	137,31	947,09	58
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		18,22	17,37	78,32	546,50	
Выполнение СанПин 2,3/2,4,3/96-20		23,66	21,99	23,38	23,26	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по программе СанПин 2020						
Распределение ЭН	77,00	79,00	335,00	2359,00		
	Завтрак	Норма				
		23,26 20-25%				

Использованная литература: Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотыльного 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 макроэлементов.  
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.