

Согласовано:

директор Абду Селим

Абдулхамидович А. А.

30.08.2017

Утверждено

Директор ООО Питание

Московкин С.С.

30.08.2017



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтрак)  
для учащихся с 5 по 11 класс (12 лет и старше) диагноз Диабет,  
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.

В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

И.М., Тутельян В.А.

факторов среды обитания".

таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста 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 *МБОУ ССенд*

*Нобуширова ИА -*  
*30.08.2017г.*

Утверждено

Директор ООО Питание

/Московкин С.С.  
*30.08.17г.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая манная, с маслом без сахара	250	9,44	12,18	39,75	274,88	181/2017м	35
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	399/2017м	15
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	10,58	90,7	382/2017м	20
Фрукт свежий (яблоко)	100*	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	27
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,97</b>	<b>18,95</b>	<b>92,07</b>	<b>579,80</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор *Л.В.ОУСеленд*  
*Новикова И.А.*  
*30.08.2022г.*



Утверждено

Директор ООО Питание  
*Московкин С.С.*  
*30.08.22г.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	17
Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022/53 31/2017м	45
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017М	19
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010М	3,46
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	25,03	104,9	54-1хн/2022н	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,37</b>	<b>20,26</b>	<b>76,18</b>	<b>575,77</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор *МБОУ селва*  
*Новикова И.А.*  
*30.08.2022*

Утверждено

Директор ООО Питание

*Московкин С.С.*  
*30.08.22*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							

**Завтрак**

Овощи в нарезке по сезону (огурец	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	22
Биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	45
Макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,50</b>	<b>16,78</b>	<b>66,49</b>	<b>469,72</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор МБОУ СШ №2  
А.В. Сидорова И.И.  
30.08.2022

Утверждено

Директор ООО Питание  
Московкин С.С.  
30.08.22

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

**Завтрак**

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы без сахара	250	12,04	13,96	18,76	244,67	54-167/2022н	45
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Г	15
Чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,56</b>	<b>17,21</b>	<b>68,50</b>	<b>490,99</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор Ильин С.А.  
Ильин С.А.  
30.08.2017.

Утверждено

Директор ООО Питание  
Ильин С.А.  
30.08.2017.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 №1 рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							

**Завтрак**

Свекла отварная с растительным ма	100	1,4	6	8,26	92,8	52/2017м	15
Плов с мясом	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,46
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	86,70	342/2017	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,90</b>	<b>19,17</b>	<b>79,04</b>	<b>564,05</b>		<b>100,46</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,06</b>	<b>18,47</b>	<b>76,46</b>	<b>536,07</b>		

Согласовано:

директор *Л.В.О.У. Селова*  
*Александрова И.А.*  
30.08.2024г.

Утверждено

Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.  
*С.С. Москвин*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							

**Завтрак**

Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом без сахара	250	9,06	12,82	29,37	256,80	182/2017м	34
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	П.Т	15
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	27
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	701/2010м	4,46
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,20</b>	<b>16,18</b>	<b>84,25</b>	<b>528,11</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор Л.В.У.Селищ

Л.В.У.Селищ

30.08.2022г.

Утверждено

Директор ООО Питание

Л.В.У.Селищ  
/Московкин С.С.

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

**Завтрак**

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	17
Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022-331/2017м	45
Макароны отварные с маслом	180	6,00	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из сухофруктов без сахара	200	6,48	0,108	30,036	125,88	54-1хн/2022н	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010м	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23,28</b>	<b>18,59</b>	<b>86,53</b>	<b>582,27</b>		<b>96,46</b>



Согласовано:

директор А.В.О.У. Селенд  
Александрова И.А.  
20.08.2022

Утверждено

Директор ООО Питание  
Московкин С.С.  
30.08.22

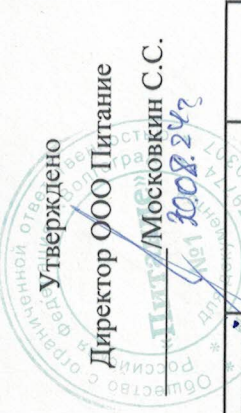
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							

**Завтрак**

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	22
Котлеты мясо капустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77/6/2022	38
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	13,82	10,50	60,00	389,50	171/2017м	20
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010м	5,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>27,48</b>	<b>23,83</b>	<b>100,36</b>	<b>725,25</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор МБОУ Селенд  
Новоселицкая И.А.  
30.08.2024г.



Утверждено

Директор ООО Питание  
Московкин С.С.  
30.08.24г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							

**Завтрак**

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом без сахара	250	10,32	16,20	34,50	302,93	182/2022М	35
Печенье галетное	20	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	15
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	27
Чай без сахара	200	0,07	0,02	8	32,1	54-2гн/2022Н	20
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	701/2010М	3,46
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,84</b>	<b>19,45</b>	<b>84,24</b>	<b>549,25</b>		<b>100,46</b>

Согласовано:

директор А.В. Селиванов  
30.08.2024г.

Утверждено

Директор ООО Питание  
/Московкин С.С.  
30.08.2024г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	36
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017M	19
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	701/2010M	5,46
Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	8,2	34,1	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,09</b>	<b>23,98</b>	<b>71,85</b>	<b>591,68</b>		<b>100,46</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>629,00</b>	<b>19,98</b>	<b>20,41</b>	<b>85,45</b>	<b>595,31</b>		
Норма завтрака по СанПин 20%-	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>20,49</b>	<b>18,53</b>	<b>84,84</b>	<b>593,90</b>		
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>26,61</b>	<b>23,45</b>	<b>25,33</b>	<b>25,27</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>		
Распределение ЭЦ				<b>Норма</b>			
	<b>Завтрак</b>		<b>25,27</b>	<b>20-25%</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 макроэлементов.

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