



Согласовано:

директор

Ирина Александровна Соколов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее двух разовое питание (ОВЗ)
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 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.: ДеЛипринт, 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 23/2.4.3.590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3.590-20 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 ООО "Симбиинновация с.п.о" *С.В. Романова*

Утверждено
Директор ООО БизнесКонсалтинг
Е.Ю. Кортоножко

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			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	23,95
Кондитерские изделия	50	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	28
Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Итого за Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		81,95
Обед							
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	11,72
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	18
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	5
Итого за Обед	770	26	26	118	818		114,73
Всего за Понедельник	1270	42,31	43,36	205,69	1391,05		196,68

Согласовано:



директор МБОУ «Самый вкусный бизнес»
С.В. Давыдова Е.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
Завтрак							
Тфтели запеченные в соусе 90/30	120	14,02	10,20	11,61	194,36	15м/2022н	31,95
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,42	54-2гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Итого за завтрак	510	22,50	18,10	73,90	549,32		81,95
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	49,73
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	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	5
Итого за Обед	770	29	25	109	774		114,73
Всего за Вторник	1280	53	37	183	1272		196,68

Согласовано:



Директор МБОУ "Кумининдовская СОШ"
 Е.В. Дюлова

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли	Б		Ж
						7-11 лет	7-11 лет	
День 3/неделя 1: Среда								
Завтрак								
Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	200	8,16	6,96	38,52	249,72	182/2017м		21,95
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м		30
Чай с сахаром	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н		20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м		10
Итого за завтрак	540	15	11	80	491			81,95
Обед								
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н		21
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м		53,73
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н		20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м		10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м		10
Итого за Обед	730	27,09	20,75	98,90	690,73			114,73
Всего за Среду	1270	45	42	181	1280			196,68

Согласовано:

директор ООО «Кушманниновская СОМ»
 О.В. Павлова Е.В.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

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

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Гречка по-купечески с мясом	200	13,2	17,87	37,50	363,00	458/2002г	31,95
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	17,54	21,35	69,07	538,02		81,95
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	18
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	41,73
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	10
Итого за Обед	770	36,78	26,25	97,41	772,34		114,73
Всего за Четверг	1830	58,37	42,83	171,98	1309,88		196,68

Согласовано:

директор ООО «Кумейниновская САИ»
 С.В. Домошова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли
				7-11 лет	7-11 лет	
День 5/неделя 1: Пятница		Б		Ж		У
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60		0,48			
Плов из птицы	200	14,54	15,46	0,06		1,02
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	34,20		334,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	10,58		43,52
Итого за завтрак	540	18,80	15,96	19,32		93,52
Итого за неделю в среднем завтрак	500	20	17	65,80		481,45
Обед				77		536
Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22		106,62
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54		342,02
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88		114,60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82		68,97
Итого за Обед	730	28,72	24,01	102,88		738,53
Всего за Пятницу	1270	48	40	169		1220
Итого за неделю в среднем обед	1770	29,49	24,41	105,12		758,69
Рассольник ленинградский	200					
Запеканка картофельная с мясом	200					
Компот из яблок свежих	200					
Хлеб пшеничный	40					
Хлеб ржано-пшеничный	30					
Итого за Обед	730					
Всего за Пятницу	1270					
Итого за неделю в среднем обед	1770					

Согласовано:



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.	цена рубли	Ж	·у
			7-11 лет	7-11 лет				
День 1/неделя 2: Понедельник								
Завтрак								
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	220	5,71	5,80	43,46	7-11 лет	248,88	54-16к/2022н	34
Кондитерские изделия	50	3,91	4,88	17,85	7-11 лет	130,96	399/2017м	17,95
Чай каркаде	200	3,8	2,9	11,3	7-11 лет	86,5	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	7-11 лет	70,14	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	16,78	14,98	98,27		598,70		81,95
Обед								
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	7-11 лет	83,00	54-28с/2022н	25
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	7-11 лет	186,78	301/331/2017м	46,73
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	7-11 лет	196,80	203/2017м	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	7-11 лет	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	7-11 лет	93,52	701/2010м	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	7-11 лет	68,97	702/2010м	10
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21		732,17		114,73
Всего за Понедельник	1270	42	39	201		1331		196,68

Согласовано:

директор ООО «Сумми Инвест»
 Е.В. Рогова

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли	У
		7-11 лет	7-11 лет				
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	12,7	9,2	8,8	229/2017М	168,8	28,95
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	171/2017М	208,00	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010М	93,52	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	54-3гн/2022н	43,52	20
Итого за завтрак	500	21,64	17,10	79,82		559,44	81,95
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	54/2017М	55,68	23
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	101/2017М	68,60	28
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	288/2017М	270,22	23,73
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	54-4хн/2022н	68,20	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010М	93,52	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	702/2010М	68,97	10
Итого за Обед	730	24,43	17,90	90,79		625,19	114,73
Всего за Вторник	1310	46,07	35,00	170,61		1184,63	196,68

Согласовано:

директор ООО, Сухайнишювечна СОШ
 С.В. Фалачкова, Е.В.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ а (г)		Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		7-11 лет	7-11 лет			
Б						
Ж						
7-11 лет						
День 3 /неделя 2: Среда						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	230	7,09	10,65	40,09	182/2017м	21,95
Печенье	30	0,40	0,40	9,80	338/2017м	30
Чай с сахаром	200	3,6	3,6	12,6	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	14,25	15,05	81,81		81,95
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	54-10с/2022н	18
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	256/2017м	38,73
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	203/2017м	18
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010м	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	702/2010м	10
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66		114,73
Всего за Среду	1270	44	45	198		196,68

Согласовано

директор ООО "Кумейнишневская СОШ"
Е.В. Даванова Ф.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли	
		Б					Ж
		7-11 лет	7-11 лет				
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,62	2,82	8,72	66,99	101/2004л 14	
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м 19,95	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м 18	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н 20	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м 10	
Итого за завтрак	530	21,71	21,93	90,29	649,25	81,95	
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м 15	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н 15	
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м 26,73	
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н 18	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н 20	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 10	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 10	
Итого за Обед	770	32,00	22,09	111,61	773,98	114,73	
Всего за Четверг	1300	53,71	44,02	201,90	1423,23	196,68	

Согласовано:



директор ООО «Кузнецовская СОУ»
Е.В. Давыдова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	№ рец. 7-11 лет	цена рубли Ж 7-11 лет	У
		7-11 лет	7-11 лет				
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
Тфтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	15м/2022н	194,36	23,95
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	203/2017м	196,80	28
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	54-3гн/2022н	43,52	20
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	701/2010м	70,14	10
Итого за завтрак	500	22	15	72		518	81,95
Итого за неделю в среднем завтрак	564	19,44	17,48	86,66		586,45	
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	101/2004л	67,00	15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	54-25с/2022н	89,32	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	229/2017м	156,1	23,73
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	128/2017м	139,40	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	342/2017	114,60	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010м	93,52	10
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	702/2010м	68,97	10
Итого за Обед	770	25,92	21,41	107,68		728,91	114,73
Всего за Пятницу	1334	45	39	194		1315	196,68
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,43	22,43	103,59		728,54	

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>		19,60	17,01	81,75	561,18
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		25,45	21,53	24,40	23,88
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>		28,46	23,42	104,36	743,61
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		36,96	29,65	31,15	31,64
<i>Среднее значение за день</i>		48,06	40,43	186,10	1304,79
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		62,41	51,17	55,55	55,52
<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	
		Завтрак	23,88	20-25%	
		Обед	31,64	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.