

Согласовано:

директор МБОУ "Кумейниковская СОШ"
С.В. Давыдова С.В.

Утверждено
Директор ОЮО Бизнес
Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее двух разовое питание (ОВЗ)
для учащихся 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делипринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 макроэлементов.

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

Согласовано:

директор ООО "Кузнецкий заводская компания"

Е.В. Раимова Е.В.

Утверждено
Директор ООО
БизнесКонсалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	31,72
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/2022гн	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		89,72
Обед							
Овощи по сезону нарезке (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/2022гн	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		204,45

Согласовано: директор <i>В.В.С. Кузнецова</i> <i>В.В.С. Кузнецова</i>				Утверждено Директор ООО БизнесКонсалтинг /Коргоножко Е.Ю.	
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
					№ рец.
					цена рубли

Завтрак

Тефтели запеченные в соусе 90/30	120	14,02	10,20	11,61	194,36	15м/2022н	39,72
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		89,72
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 пивовника	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		204,45

Согласовано:



директор ООО «Кузнецовская СА»
Е.В. Раимова

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы е веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)		№ рец.	цена рубли
			7-11 лет	7-11 лет		
Б						
Ж						
День 4/неделя 1: Четверг						
Завтрак						
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	47/2017м	20
Гречка по-купечески с мясом	200	13,2	17,87	37,50	458/2002г	39,72
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	54-45гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	17,54	21,35	69,07		89,72
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	54-1с/2022н	18
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	288/2017м	41,73
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	54-4хн/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	36,78	26,25	97,41		114,73
Всего за Четверг	1830	58,37	42,83	171,98		204,45

Согласовано

директор ООО "Кушмийкиновская СОШ"
 СВ. Давыдов Е.В.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес
 Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рек.		цена рубли
				7-11 лет	7-11 лет	
Б				Ж		7-11 лет
				7-11 лет	7-11 лет	
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Завтрак

Овощи по сезону нарезке (огурец)	60		0,48		0,06	1,02	290/2017м	25	
Плов из птицы	200	14,54	15,46		34,20	334,41	291/2017м	34,72	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00		10,58	43,52	54-3гн/2022н	20	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4		19,32	93,52	701/2010м	10	
Итого за завтрак	540	18,80	15,96		65,80	481,45		89,72	
Итого за неделю в среднем завтрак	500	20	17		77	536			
Обед									
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80		13,22	106,62	54-3с/2022н	25	
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26		25,54	342,02	54-13м/2022н	49,73	
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	10	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33		14,82	68,97	702/2010м	10	
Итого за Обед	730	28,72	24,01		102,88	738,53		114,73	
Всего за Пятницу	1270	48	40		169	1220		204,45	
Итого за неделю в среднем обед	1770	29,49	24,41		105,12	758,69			

Согласовано

директор ООО "Кузнецкий завод"
Е.В. Фомина

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы е веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли
				7-11 лет	7-11 лет	
Б						
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
Кондитерские изделия	50	3,91	4,88	17,85	399/2017м	25,72
Чай каркаде	200	3,8	2,9	11,3	54-23гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	16,78	14,98	98,27		89,72
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	54-28с/2022н	25
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	301/331/2017м	46,73
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	203/2017м	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	54-1хн/2022н	12
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	25,08	23,57	103,21		114,73
Всего за Понедельник	1270	42	39	201		204,45

у

ж

Согласовано



директор ООО «Кумейимовена СОУ»
А.Р. Давонова Э.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли	Ж	
						7-11 лет	7-11 лет
День 2 /неделя 2: Вторник						Ж	
Завтрак						У	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	36,72
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	20
Итого за завтрак	500	21,64	17,10	79,82	559,44		89,72
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	23
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	28
Жаркое по домашнему	200 ^а	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	23,73
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	730	24,43	17,90	90,79	625,19		114,73
Всего за Вторник	1310	46,07	35,00	170,61	1184,63		204,45

Согласовано:

директор ООО "Кушминская СОМ"
 Е.В. Работова



Утверждено

Директор ООО Бизнес
 Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы е веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена руб/бли
				7-11 лет	7-11 лет	
Б						
День 3 /неделя 2: Среда						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	230	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м 29,72
Печенье	30	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	500	14,25	15,05	81,81	526,25	89,72
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н 18
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м 38,73
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м 18
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 10
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45	114,73
Всего за Среду	1270	44	45	198	1390	204,45

Ж

У

Согласовано:

директор ООО «Кушнейкин-Медикал Софт»
Е.В. Даванова

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		7-11 лет	7-11 лет			
		Б		Ж		У
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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 27,72
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	89,72
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	204,45

Согласовано:

директор ООО "Супермаркет" *Е.П. Давыдова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Е.Ю. Коргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.	цена рубли
			7-11 лет	7-11 лет		
Б						
Ж						
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Завтрак						
Тфтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	15м/2022н	31,72
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	203/2017м	28
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	54-3гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	22	15	72		89,72
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	15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	54-25с/2022н	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	229/2017м	23,73
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	128/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	342/2017	23
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	25,92	21,41	107,68		114,73
Всего за Пятницу	1334	45	39	194		204,45
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
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,96	29,65	31,15	31,64
<i>Среднее значение за день</i>		48,06	40,43	186,10	1304,79
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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.