

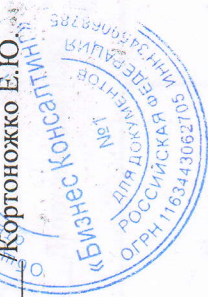
Согласовано:

директор

Ирина Викторовна Мещерякова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Евгений Юрьевич
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.: ДеЛи принт, 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 23/2.4.3590-20 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

М.А. Шенякина

Темрюковское ООО

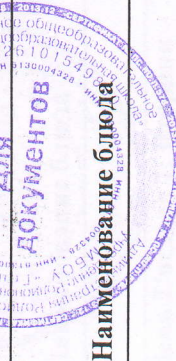
4

Утверждено

Директор

ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	26,2
Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022гн	14
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		73,2
Обед							
Овощи по сезону в 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	30,14
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	26	26	118	818		90,14
Всего за Понедельник	1270	42,31	43,36	205,69	1391,05		163,34

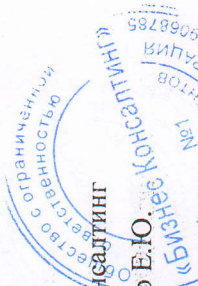
Согласовано:

директор ООО Бизнес Консалтинг
А.А. Тендряков

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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		

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,06	2,04	12,79	70/2017м	12
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/ 3сс/2022н	31,2
Каша пшеничная с маслом	150	8,10	6,84	40,66	254,00	171/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	24,16	11,80	73,97	498,65		73,2

Обед

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	15
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	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29	25	109	774		90,14
Всего за Вторник	1370	53	37	183	1272		163,34

Согласовано:

директор

М.А. Мельникова Л.Ф.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Л.Ф. Мельникова

/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 3/неделя I: Среда							

Завтрак

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	12
Гречка по-купечески с мясом	200	13,2	17,87	37,50	363,00	458/2002г	42,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	18	21	82	589		73,2

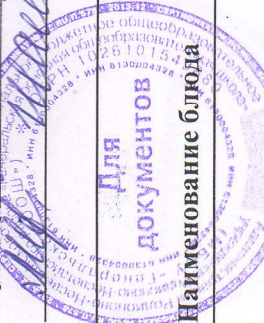
Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	98,90	690,73		90,14
Всего за Среду	1240	45	42	181	1280		163,34

Согласовано: _____
директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Завтрак

Жаркое по домашнему	200*	16,73	11,30	25,40	270,22	252/2017м	35,2
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	18
Печенье	30	2,2	4,5	17,7	120,1	п.т	7
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	22	17	75	538		73,2
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	11
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	36,78	26,25	97,41	772,34		90,14
Всего за Четверг	1330	58,37	42,83	171,98	1309,88		163,34

Согласовано:

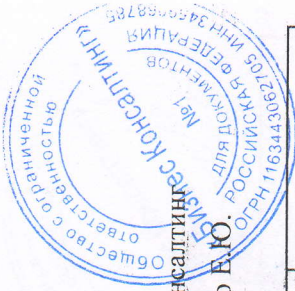
директор

А.В. Тенеранская

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	12
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45,2
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	540	18,80	15,96	65,80	481,45		73,2
Итого за неделю в среднем завтрак	542	20	17	77	536		

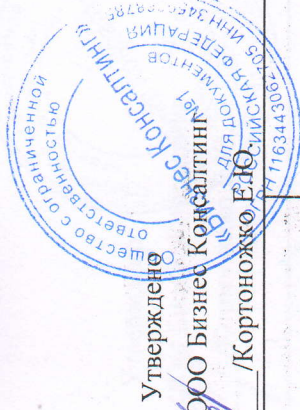
Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	15
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	41,14
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	102,88	738,53		90,14
Всего за Пятницу	1270	48	40	169	1220		163,34
Итого за неделю в среднем обед*	754,00	29,49	24,41	105,12	758,69		

Согласовано:

директор

И.В.У. Генеральный директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	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 "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	22,2
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	18
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	600	16,78	14,98	98,27	598,70		73,2

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21	732,17		90,14
Всего за Понедельник	1370	42	39	201	1331		163,34

Согласовано:

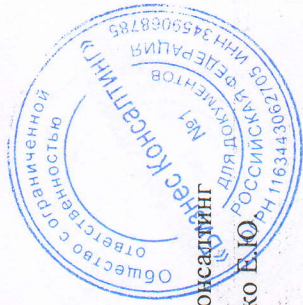
директор

Генеральный директор ООО Бизнес Консалтинг
Михайленко Л.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	12
овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	30,2
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	580	21,64	17,10	79,82	559,44		73,2
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	90,79	625,19		90,14
Всего за Вторник	1310	46,07	35,00	170,61	1184,63		163,34

Согласовано:

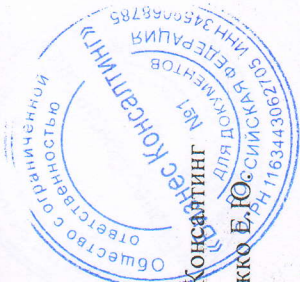
директор

М.В. Мухоморова / Генеральный директор ООО «Терра-Консалтинг»

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко / Е.Ю. Кортоножко



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
День 3 /неделя 2: Среда							

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м	25,2
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	12
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	560	14,59	17,95	93,38	607,23		73,2

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	15
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45		90,14
Всего за Среду	1330	44	45	198	1390		163,34

Согласовано:

директор

Тенеральская О.В.
М.П. Тенеральская О.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ респ.	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		

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,62	2,82	8,72	66,99	101/2004л	12
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	33,2
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	21,71	21,93	90,29	649,25		73,2

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	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	32,00	22,09	111,61	773,98		90,14
Всего за Четверг	1300	53,71	44,02	201,90	1423,23		163,34

Согласовано:

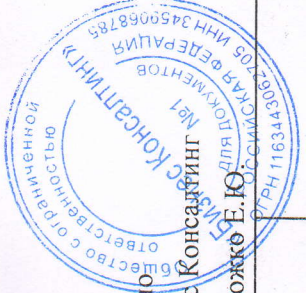
директор

Ирина Генераловна

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,06	2,04	12,79	70/2017м	12
Тефтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	31,2
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	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22	15	72	518		73,2
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	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30,14
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	107,68	728,91		90,14
Всего за Пятницу	1334	45	39	194	1315		163,34
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.