

Согласовано:

директор

М.В.Т. Жиряева
М.В.Т. Жиряева

Для
Документов



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.:Делти 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 23/2.4.3590-20 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.



Наименование блюда	Вес блюда	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/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		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/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		204,45

Согласовано: директор М.В. Маманова Л.Р.

Утверждено: Директор ООО Бизнес Консалтинг /Коргоножо Е.Ю.


 Утверждено
 Директор ООО
 БизнесКонсалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.

Согласовано: _____
 директор _____
 документов _____

Наименование блюда: _____

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

Завтрак

Тфтели 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 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		204,45

Утверждено
 Директор ООО Бизнес
 Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано

Директор

Иванов И.В.

Документ № 1/2017

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Ж	
				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

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48							
Плов из пшеницы	200	14,54	15,46	0,06	1,02	290/2017м	25		
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	34,20	334,41	291/2017м	34,72		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	10,58	43,52	54-3гн/2022н	20		
Итого за завтрак	540	18,80	15,96	65,80	481,45	701/2010м	10		
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				
Всего за Пятницу	1270	48	40	169	1220				
Итого за неделю в среднем обед	1770	29,49	24,41	105,12	758,69				



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	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Ж
Завтрак						У
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	220	5,71	5,80	43,46	54-16к/2022н	34
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

Утверждено

Директор ООО Бизнес
Консалтинг

М.Д. Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
директор ООО "Импульс" А.А.
М.Д. Кортоножко Е.Ю.
ДОКУМЕНТОВ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рек.		цена рубли
				7-11 лет	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	285,33
Печенье	30	0,40	0,40	9,80	338/2017м	29,72
Чай с сахаром	200	3,6	3,6	12,6	54-21гн/2022н	30
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	701/2010м	20
Итого за завтрак	500	14,25	15,05	81,81		10
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		204,45

У

Б

Ж



Согласовано:
 директор *Ирина Генриховна ММ*
Ирина Генриховна ММ
 МЕНТОВ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес
 Консалтинг
 Коргоножко 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	101/2004л	14	
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	294/2017м	27,72	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	171/2017м	18	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	54-45гн/2022н	20	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	701/2010м	10	
Итого за завтрак	530	21,71	21,93	90,29		89,72	
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	70/2017м	15	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	54-7с/2022н	15	
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	246/2017м	26,73	
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	54-21г/2022н	18	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	54-1хн/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	32,00	22,09	111,61		114,73	
Всего за Четверг	1300	53,71	44,02	201,90		204,45	



Утверждено
 Директор ООО Бизнес
 Консалтинг
 Ж. Жоргоножко Е.Ю.

Для
 директор
 документов
 и Генеральный Директор
 Жаманов А.А.

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

Завтрак	23,88	Норма
Обед	31,64	20-25%
		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.