

Согласовано:

директор *В.А. Кордонюшко* - *Математика СВШ*



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

Директор ООО «Винвеа Консалтинг»

Кордонюшко Е.Ю.



Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептур 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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 ООО Бизнес-Консалтинг
Ирина Викторовна Коротко



Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Ирина Викторовна Коротко
 Коротко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 / неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

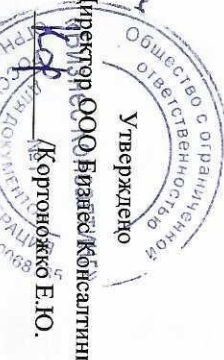
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	32
Блинчики с молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гм/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за Завтрак	500	16,36	17,02	88,14	572,95		85

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	30,14
Каша расщипчатая, 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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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		175,14



Согласовано
 директор *И.С. Давыдов*



Утверждено
 директор ООО «Вивед Консалтинг»
К.Ортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	16
Котлеты рыбные любительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-14р/	36
90/30	150	9,19	6,84	37,98	251,00	54-3сс/2022н	15
Каша рассыпчатая пшеница	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб пшеничный йодированный	560	25,26	11,80	71,35	495,66		85

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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1330	54	37	180	1269		175,14



Согласовано
 директор
 15.05.2014
 Директор ООО «Восточная-Уральская ОВК»
 А.В. Кортонюк



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Е.Ю. Кортонюк

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	200	7,1	10,66	40,25	285,34	182/2017м	32
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т.	10
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	510	17	19	85	590		85

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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	44	40	184	1281		175,14

Согласовано: *С.В. Давыдова*
 директор ООО «Ванькина»
 Документов

Утверждено
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Ванькина»
 директор ООО Бизнес-Консалтинг
 Корнея Коргодожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рублей
		Б	Ж	У			
День 4/неделя I: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Дашевник с молоком стуженым 150/20	170	14,50	10,04	41,49	314,32	208/2017м	50
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	17	11	76	474		85
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Ши 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
Горохница	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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1270	53,98	36,99	173,57	1246,12		175,14



Согласовано
 директор *Иванов И.И.*



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Иванов И.И.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
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	0,06	1,02	6	70/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	500	18,48	15,92	65,12	477,45		85
Итого за неделю в среднем завтрак	514	19	15	77	522		

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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1230	47	40	168	1216		175,14
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,49	24,41	105,12	758,69		

Согласовано
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 И.С.Рыч
 Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 И.С.Рыч
 №1
 Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 Новосибирская федерация
 №1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		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	32
Блинчики со молоком стужеными 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Какао с молоком	200	4,66	3,60	12,67	101,72	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	16,38	14,58	88,47	551,70		85

Обед

Консервы закусовые (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
Кнедли 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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1270	41	38	192	1284		175,14



Согласовано:
 директор *И.И. Иванов*
Ивановская ОИЧ

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
К.В. Коргоножко Е.Ю.
 Общество с ограниченной
 ответственностью

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	16
Овощами	90	12,7	9,2	8,8	168,8	229/2017м	30
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Хлеб пшеничный йодированный	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	15
Итого за завтрак	540	19,97	18,24	64,30	508,94		85
<i>Обед</i>							
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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1270	44,40	36,14	155,09	1134,13		175,14



Согласовано
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 Картоножко Е.Ю.



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

Наименование	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	6,55	9,74	37,5	264,55	181/2017м	32
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	14
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	15,13	18,34	80,35	558,27		85

Наименование	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
Обед							
Консервы закусоочные (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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1270	45	46	185	1341		175,14



Согласовано
 директор *Ирина Владимировна Давыдова*
 директор *Ирина Владимировна Давыдова*



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг *Коргоножко Е.Ю.*
 директор *Коргоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		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	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	10
Коплеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	25
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	17
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	630	20,63	20,05	84,48	604,59		85

Обед

Овоши 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
Туша 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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1400	52,63	42,14	196,09	1378,57		175,14



Согласовано:
 директор ООО «Виталь-Ивандьевская ДШ»
Ивандьева-Ивановская

Утверждено
 «Виталь-Ивандьевская ДШ»
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корп./Корпунков Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	16
Печень, тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	166,5	261/2017м	36
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	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	20,40	15,36	63,14	489,76		85
Итого за неделю в среднем завтрак	540	18,50	17,31	76,15	542,65		

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 йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	1310	44	39	184	1272		175,14
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
Среднее значение за завтрак		18,65	16,15	76,62	532,33
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		24,22	20,44	22,87	22,65
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		28,46	23,42	104,36	743,61
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		36,96	29,65	31,15	31,64
Среднее значение за день		47,11	39,57	180,98	1275,94
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		61,18	50,09	54,02	54,30
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		22,65	20-25%	
	Обед		31,64	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур 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 макроуТриентов.

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