

Согласовано:

директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко 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. Лапиной. - 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.

Согласовано:

директор

Безменова С. В.



Утверждено

Директор ООО

БизнесКонсалтинг

Кортоножко 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	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:										Утверждено Директор ООО «БизнесКонсалтинг» /Кортоножко Е.Ю.	
директор <i>Безуглова Т.В.</i>											

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 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



Согласовано

директор *М.В.У. Бедзюва*



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы е веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена руб.ли
				Б		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Ж		У
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	200	8,16	6,96	38,52	249,72	182/2017м 29,72
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	89,72
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	204,45

Согласовано

директор



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

Завтрак

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

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли
				Б		
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Ж
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	220	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н
Кондитерские изделия	50	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м
Чай каркаде	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за завтрак	500	16,78	14,98	98,27	598,70	89,72
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21	732,17	114,73
Всего за Понедельник	1270	42	39	201	1331	204,45

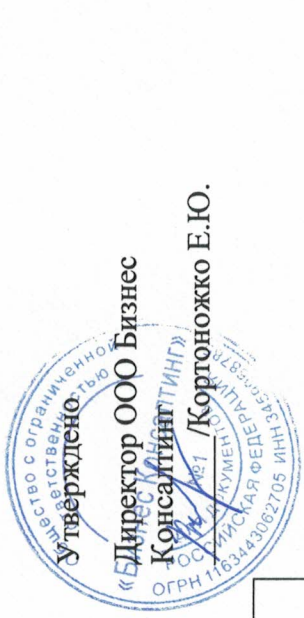
У

Б

Ж

Согласовано:

директор МБОУ "Лицей №10"
Безусова С.В.



Директор ООО Бизнес

Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли
				Б		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Ж	У
День 3 /неделя 2: Среда					7-11 лет	
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	230	7,09	10,65	40,09	285,33	182/2017м
	30	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н
	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
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
	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м
	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45	114,73
Всего за Среду	1270	44	45	198	1390	204,45

Согласовано:

директор

С. Жуков



Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли	у
				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
	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	27,72
	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	18
	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	20
	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
	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
	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

С.И. Сидорова



Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

Е.Ю. Кортонжо



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ а (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.		цена рубли	У
				Б			
				7-11 лет	7-11 лет		
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Ж		
Завтрак							
Тфтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	31,72
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	28
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	10
Итого за завтрак	500	22	15	72	518		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	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	23,73
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	23
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	25,92	21,41	107,68	728,91		114,73
Всего за Пятницу	1334	45	39	194	1315		204,45
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,43	22,43	103,59	728,54		