

Согласовано:

директор



Ирина Владимировна Иванова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Коргоножко



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) ОВЗ (завтрак+ полдник),
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 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



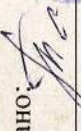


Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

| 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 | | | |
| День1 /неделя 1: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| «Геркулес» | 200 | 9,00 | 11,18 | 24,10 | 233,65 | 182/2017м | 30 |
| Блинчики со сгущенным молоком | 70 | 3,91 | 3,68 | 21,95 | 136,56 | 399/2017м | 22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 12 |
| Итого за _Завтрак | 600 | 15,78 | 16,06 | 79,25 | 527,09 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7,90 | 6,80 | 28,60 | 207,70 | 54-3г/2022н | 20,64 |
| Сок Фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 18,46 | 76,84 | 289/2017м | 12 |
| Итого за Полдник | 300 | 8,65 | 6,80 | 47,06 | 284,54 | | 32,64 |
| Всего за Понедельник | 900,00 | 24,43 | 22,86 | 126,31 | 811,63 | | 120 |

Согласовано: 





директор 

Утверждено
Общество с ограниченной ответственностью

«Бизнес-Сервис»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Консервы закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67 | 101/2004л | 20 |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 12,72 | 12,88 | 6,48 | 193,16 | 3/2022 54- | 39 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 3сс/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2гн/2022н | 10 |
| Итого за завтрак | 560 | 22,26 | 21,32 | 74,40 | 579,08 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшениная, с сахаром и маслом | 150 | 4,22 | 4,99 | 12,90 | 203,60 | 182/2017м | 22 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,22 | 0,00 | 7,93 | 32,60 | 54-3гн/2022н | 8 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 701/2010м | 2,64 |
| Итого за Полдник | 350 | 6,02 | 5,19 | 30,49 | 282,96 | | 32,64 |
| Всего за Вторник | 910 | 28,28 | 26,51 | 104,89 | 862,04 | | 120 |

Согласовано: 
 директор 
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.



| 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

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 70/71/2017м | 20 |
| Гречка по-Купечески с мясом | 200 | 13,20 | 17,80 | 37,50 | 363,00 | 458/2002г | 48 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 701/2010м | 3,36 |
| Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С) | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн/022н | 16 |
| Итого за завтрак | 510 | 18,25 | 19,10 | 86,30 | 589,80 | | 87,36 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Оладьи с маслом и сахаром | 170 | 9,00 | 9,20 | 36,80 | 242,00 | 401/2014 | 25,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 9,34 | 38,1 | 54-2гн/2022н | 7 |
| Итого за Полдник | 350 | 9,18 | 9,20 | 46,14 | 280,10 | | 32,64 |
| Всего за Среду | 860,00 | 27,43 | 28,30 | 132,44 | 869,90 | | 120 |



Согласовано: *Д. А. Касымов*
 директор

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Жортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 4/неделя I: Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70/2017м | 20 |
| Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 12,30 | 4,70 | 6,90 | 119,00 | ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н | 36 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,7 | 4,8 | 36,5 | 208 | 171/2017м | 18 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2гн/2022н | 10 |
| Итого за завтрак | 510 | 20,76 | 10,56 | 76,16 | 489,72 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Макаронь отварные с сахаром | 150 | 5,00 | 3,80 | 49,10 | 250,06 | ТТК 77-13 /2022 | 22,64 |
| Чай каркаде | 180 | 0,14 | 0,07 | 6,50 | 27,19 | 54-45гн/ 2022н | 10 |
| Итого за Полдник | 330 | 5,14 | 3,87 | 55,60 | 277,25 | | 32,64 |
| Всего за Четверг | 840,00 | 25,90 | 14,43 | 131,76 | 766,97 | | 120 |

Согласовано: 
 директор  Раиса Исмаиловна Ах



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 (Кортоножко Е.Ю.)

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 5/неделя 1: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47/2017м | 20 |
| Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 4,08 | 183,16 | ТТК 77-5/ 54-3сс/2022н | 37 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Итого за завтрак | 550 | 19 | 22 | 63 | 528 | | 87,36 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 546 | 19,19 | 17,84 | 75,86 | 542,76 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Биточки манные с повидлом | 170 | 5,08 | 10,90 | 68,25 | 391,42 | 192/2017м | 25,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 9,34 | 38,1 | 54-2гн/2022н | 7 |
| Итого за Полдник | 350 | 5,26 | 10,90 | 77,59 | 429,52 | | 32,64 |
| Всего за Пятницу | 900 | 24,18 | 33,06 | 140,80 | 957,62 | | 120 |
| Итого за неделю в среднем обед | 336,00 | 6,85 | 7,19 | 51,38 | 310,87 | | |

Согласовано:

директор

Т.А. Мещеряков



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко 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 молочная жидкая манная с маслом и сахаром | 200 | 5,55 | 9,74 | 38,5 | 264,55 | 181/2017м | 30 |
| Сыр порция | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 | 15/2017м | 18 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,90 | 9,30 | 87,50 | 54-23гн/2022гн | 16 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010м | 3,36 |
| Итого за завтрак | 540 | 14,69 | 17,42 | 73,82 | 514,85 | | 87,36 |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Макаронны отварные с сыром | 150 | 7,90 | 6,80 | 28,60 | 207,70 | 54-3г/2022гн | 20,64 |
| Сок Фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 18,46 | 76,84 | 289/2017м | 12 |
| Итого за Полдник | 300 | 8,65 | 6,80 | 47,06 | 284,54 | | 32,64 |
| Всего за Понедельник | 840 | 23,34 | 24,22 | 120,88 | 799,39 | | 120 |

Согласовано:
директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 /неделя 2: Вторник | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Свекла отварная с маслом | 60 | 3,6 | 0,88 | 4,96 | 55,68 | 52/2017м | 20 |
| томатным основным 100/20 | 120 | 6,58 | 9,96 | 9,68 | 137,86 | 54-3сс/2022н | 37 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,95 | 4,3 | 36 | 241,75 | 171/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,48 | 1,54 | 10,68 | 53,20 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 12 |
| Итого за завтрак | 550 | 19,77 | 16,76 | 68,50 | 518,57 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшениная, с сахаром и маслом | 150 | 4,22 | 4,99 | 12,90 | 203,60 | 182/2017м | 22 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,22 | 0,00 | 7,93 | 32,60 | 54-3гн/2022н | 8 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 701/2010м | 2,64 |
| Итого за Полдник | 350 | 6,02 | 5,19 | 30,49 | 282,96 | | 32,64 |
| Всего за Вторник | 900 | 25,79 | 21,95 | 98,99 | 801,53 | | 120 |

Согласовано:

директор

А. В. Франкеско



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалт/Коргоножко Е.Ю.»

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| День 3 /неделя 2: Среда | 7-11 лет | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи натуральные по сезону (огурец) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,5 | 8,52 | 70/71/2017М | 20 |
| Фрикадельки натуральные из п.ф | 100 | 12,06 | 13,90 | 0,90 | 176,94 | ТТК77-7 | 39 |
| Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017М | 15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 701/2010М | 3,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54/2гн/2022Н | 10 |
| Итого за завтрак | 540 | 20,45 | 19,64 | 61,60 | 504,38 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Оладьи с маслом и сахаром | 170 | 9,00 | 9,20 | 36,80 | 242,00 | 401/2014 | 25,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 9,34 | 38,1 | 54-2гн/2022Н | 7 |
| Итого за Полдник | 350 | 9,18 | 9,20 | 46,14 | 280,10 | | 32,64 |
| Всего за Среду | 890 | 29,63 | 28,84 | 107,74 | 784,48 | | 120 |

Согласовано:

директор

Ирина Александровна



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



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

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи натуральные по сезону (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 70/71/2017м | 20 |
| Плов из птицы | 200 | 15,54 | 14,46 | 31,20 | 317,10 | 291/2017м | 52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Итого за завтрак | 500 | 19,62 | 15,56 | 65,44 | 487,82 | | 87,36 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Биточки манные с повидлом | 170 | 5,08 | 10,90 | 68,25 | 391,42 | 192/2017м | 25,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 9,34 | 38,1 | 54-2гн/2022н | 7 |
| Итого за Полдник | 350 | 5,26 | 10,90 | 77,59 | 429,52 | | 32,64 |
| Всего за Четверг | 850 | 24,88 | 26,46 | 143,03 | 917,34 | | 120 |

Согласовано:

директор *И.А. Давыдова*



И.А. Давыдова



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|---------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| День 5 /неделя 2: Пятница | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |
| Суп на курином бульоне с клецками | 250 | 8,57 | 5,47 | 19,35 | 169,40 | 54-6с/2022н | 50 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,00 | 1,00 | 21,36 | 114,40 | 701/2010м | 3,36 |
| Какао с молоком | 200 | 4,07 | 2,50 | 17,56 | 109,00 | 382/2017м | 16 |
| Пряник | 30 | 2,40 | 5,73 | 28,44 | 106,00 | п.т | 18 |
| Итого за завтрак | 520 | 16,04 | 14,70 | 86,71 | 498,80 | | 87,36 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 530,00 | 18,11 | 16,82 | 71,21 | 504,88 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Макароны отварные с сахаром | 150 | 5,00 | 3,80 | 49,10 | 250,06 | ТТК 77-13 /2022 | 25,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 9,34 | 38,1 | 54-2гн/2022н | 7 |
| Итого за Полдник | 330 | 5,18 | 3,80 | 58,44 | 288,16 | | 32,64 |
| Всего за Пятницу | 850 | 21,22 | 18,50 | 145,15 | 786,96 | | 120 |
| Итого за неделю в среднем Полдник | 336,00 | 6,86 | 7,18 | 51,94 | 313,06 | | |

| | | | | | |
|--|---------|------------|------------|------------|-----------|
| 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> | | 18,65 | 17,33 | 73,54 | 523,82 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 24,23 | 21,93 | 21,95 | 22,29 |
| Норма Полдника по СанПин 10%- 15% ± 5% | 300 | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |
| <i>Среднее значение за Полдник</i> | | 6,85 | 7,19 | 51,66 | 311,97 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 8,90 | 9,09 | 15,42 | 13,28 |
| <i>Среднее значение за день</i> | | 25,51 | 24,51 | 125,20 | 835,79 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 33,13 | 31,03 | 37,37 | 35,57 |
| <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 | | 22,29 | 20-25% | |
| | Полдник | | 13,28 | 10-15% | |

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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