

Согласовано:

директор

А.Б. Каймушасова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Юр /Кортоножко Е.Ю.

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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7,

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 макроэлементов.

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

Согласовано:

директор

А.Б. Каймушасова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Юр /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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 из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	200	7,1	11,66	40,25	295,45	182/2017м	35
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
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	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,50
Итого за Завтрак	600	15,15	15,34	93,77	577,45		93,5
Полдник							
Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	18
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		25
Всего за Понедельник	950,00	20,41	26,24	171,36	1006,97		118,5

Согласовано:

директор

А.Б. Каймушасова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Юр /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Гуляш из отварного мяса птицы	100	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,5
Итого за завтрак	540	22,14	21,09	68,21	552,25		93,5
Полдник							
Каша молочная жидкая пшеничная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	15
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
Итого за Полдник	350	6,02	5,19	30,49	282,96		25
Всего за Вторник	890	28,16	26,28	98,70	835,21		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Каймулибаева

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							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты мясокапустные из П/Ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	ТТК 77-6 /2022	38
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	17
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	3,5
Итого за завтрак	540	21,63	15,52	75,69	530,36		93,5
Полдник							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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		25
Всего за Среду	890,00	30,81	24,72	121,83	810,46		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Каймулибаева

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 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	38
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,50	125/2017м	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,5
Итого за завтрак	470	22,79	22,28	65,31	554,02		93,5
Полдник							
Макароны отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	ТТК 77-13 /2022	15
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		25
Всего за Четверг	800,00	27,93	26,15	120,91	831,27		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Каймулибаева

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 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	24
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
Итого за завтрак	500	19,90	15,96	76,82	531,03		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	530	20,32	18,04	75,96	549,02		
Полдник							
Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	18
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		25
Всего за Пятницу	850	25,16	26,86	154,41	960,55		118,5
Итого за неделю в среднем обед	346,00	6,17	8,01	57,48	339,87		

Согласовано:
директор

А.Б. Кастушев

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 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	38,50	264,55	181/2017м	35
50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
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	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,50
Итого за завтрак	600	13,60	13,42	92,02	546,55		93,5
Полдник							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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		25
Всего за Понедельник	950	22,78	22,62	138,16	826,65		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Кастушев

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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	90	10,60	9,11	4,93	144,11	54-25м/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,5
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	530	19,42	17,31	67,87	505,99		93,5
Полдник							
Каша молочная жидкая пшеничная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	15
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
Итого за Полдник	350	6,02	5,19	30,49	282,96		25
Всего за Вторник	880	25,44	22,50	98,36	788,95		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Кастушев

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 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	ТТК 77-4/2022	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,50	125/2017м	15
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	3,5
Итого за завтрак	545	19,00	22,89	58,88	518,53		93,5
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	ТТК 77-13/2022	18
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		25
Всего за Среду	875	24,18	26,69	117,32	806,69		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Кастульцова

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							
Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшеничной крупы	200	8,26	11,80	41,05	304,00	183/2017М	35
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3/2017М	18
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	20
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017М	17
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010М	3,5
Итого за завтрак	540	17,16	18,99	82,92	575,74		93,5
Полдник							
Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017М	18
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		25
Всего за Четверг	890	22,42	29,89	160,51	1005,26		118,5

Согласовано:
директор

А.Б. Кастульцова

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 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017М	24
Гречка по купечески	200	13,20	17,80	30,00	333,00	458/2002Г	50
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,20	389/2017М	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4,5
Итого за завтрак	500	19,06	18,30	73,02	532,82		93,5
Итого за неделю в среднем завтрак	543,00	17,65	18,18	74,94	535,93		
Полдник							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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		25
Всего за Пятницу	850	28,24	27,50	119,16	812,92		118,5
Итого за неделю в среднем Полдник	346,00	6,96	7,66	51,76	312,17		

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		18,99	18,11	75,45	542,47
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,66	22,92	22,52	23,08
Норма Полдника по СанПин 10%- 15% ± 5%	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Среднее значение за Полдник		6,57	7,84	54,62	326,02
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		8,53	9,92	16,30	13,87
Среднее значение за день		25,55	25,95	130,07	868,49
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,19	32,84	38,83	36,96
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	23,08
				Полдник	13,87
					20-25%
					10-15%

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

