

Согласовано:

директор А.Коч, Поговская А.В.

А.Коч  
9 01. 2024

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
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.:Делта 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.: Делта 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 ООО «Подписавши»  
 В.В. Вахитов  
 9.01.2024

Утверждено  
 Общество с ограниченной ответственностью «Подписавши»  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,15</b>	<b>15,34</b>	<b>93,77</b>	<b>577,45</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,26</b>	<b>10,90</b>	<b>77,59</b>	<b>429,52</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>950,00</b>	<b>20,41</b>	<b>26,24</b>	<b>171,36</b>	<b>1006,97</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор ООО «Лесовосстановление»  
 Веква Ю. В. М.  
 9.01.2014

Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

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

**Завтрак**

Кашеная 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,14</b>	<b>21,09</b>	<b>68,21</b>	<b>552,25</b>		<b>93,5</b>

**Полдник**

Каша молочная жидкая пшениная, 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,02</b>	<b>5,19</b>	<b>30,49</b>	<b>282,96</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>890</b>	<b>28,16</b>	<b>26,28</b>	<b>98,70</b>	<b>835,21</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор ООО «Росагроинвест»  
 9.01.2014

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ респ.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты мясосокапустные 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,63</b>	<b>15,52</b>	<b>75,69</b>	<b>530,36</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,18</b>	<b>9,20</b>	<b>46,14</b>	<b>280,10</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>890,00</b>	<b>30,81</b>	<b>24,72</b>	<b>121,83</b>	<b>810,46</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор ООО «Восточный»  
 30.01.2022

Утверждено  
 директор ООО «Восточный»  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>22,79</b>	<b>22,28</b>	<b>65,31</b>	<b>554,02</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Макаронны отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	11К 77-13 /2022	15
Чай каркаде	180	0,14	0,07	6,50	27,19	54-45гн/2022н	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,14</b>	<b>3,87</b>	<b>55,60</b>	<b>277,25</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>800,00</b>	<b>27,93</b>	<b>26,15</b>	<b>120,91</b>	<b>831,27</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Ватарбе А.И.  
 9.01.2024

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 закусоочные (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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,90</b>	<b>15,96</b>	<b>76,82</b>	<b>531,03</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,32</b>	<b>18,04</b>	<b>75,96</b>	<b>549,02</b>		

**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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,26</b>	<b>10,90</b>	<b>77,59</b>	<b>429,52</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>850</b>	<b>25,16</b>	<b>26,86</b>	<b>154,41</b>	<b>960,55</b>		<b>118,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>346,00</b>	<b>6,17</b>	<b>8,01</b>	<b>57,48</b>	<b>339,87</b>		

Согласовано:  
 директор ООО "Победа" *В.В. Заварзин*  
 9.01.2014

Утверждено:  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

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 молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,50	264,55	181/2017м	35
50/20 <i>Витаминизированная</i> <i>50/20</i> <i>маком</i> <i>взвешивать</i>	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>13,60</b>	<b>13,42</b>	<b>92,02</b>	<b>546,55</b>		<b>93,5</b>

**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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,18</b>	<b>9,20</b>	<b>46,14</b>	<b>280,10</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>950</b>	<b>22,78</b>	<b>22,62</b>	<b>138,16</b>	<b>826,65</b>		<b>118,5</b>



Согласовано:

Директор И.И. Полежаевская С.И.

9.01.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>							
	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	25м/2022н 54-	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,42</b>	<b>17,31</b>	<b>67,87</b>	<b>505,99</b>		<b>93,5</b>

**Полдник**

Каша молочная жидкая пшенная, 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,02</b>	<b>5,19</b>	<b>30,49</b>	<b>282,96</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>880</b>	<b>25,44</b>	<b>22,50</b>	<b>98,36</b>	<b>788,95</b>		<b>118,5</b>



Согласовано:  
 директор В.И.Иванов, Полдень осязая шш  
 01.01.2024

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортоножко Е.Ю.  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Общественное предприятие

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /недели 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Свегла 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,00</b>	<b>22,89</b>	<b>58,88</b>	<b>518,53</b>		<b>93,5</b>

**Полдник**

Макаронны 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,18</b>	<b>3,80</b>	<b>58,44</b>	<b>288,16</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>875</b>	<b>24,18</b>	<b>26,69</b>	<b>117,32</b>	<b>806,69</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор В.И.Ильин, Подписывается В.И.Ильин  
 3.01.2024.

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко 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**

Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,16</b>	<b>18,99</b>	<b>82,92</b>	<b>575,74</b>		<b>93,5</b>

**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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,26</b>	<b>10,90</b>	<b>77,59</b>	<b>429,52</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>890</b>	<b>22,42</b>	<b>29,89</b>	<b>160,51</b>	<b>1005,26</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор ШКОЛЫ Поселковская Ш.И.  
 Вакселев А.И.  
 9.01.2014

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рублях
		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 закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	24
Гречка по купчески	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,06</b>	<b>18,30</b>	<b>73,02</b>	<b>532,82</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>543,00</b>	<b>17,65</b>	<b>18,18</b>	<b>74,94</b>	<b>535,93</b>		

**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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,18</b>	<b>9,20</b>	<b>46,14</b>	<b>280,10</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>850</b>	<b>28,24</b>	<b>27,50</b>	<b>119,16</b>	<b>812,92</b>		<b>118,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем Полдник</b>	<b>346,00</b>	<b>6,96</b>	<b>7,66</b>	<b>51,76</b>	<b>312,17</b>		

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>18,11</b>	<b>75,45</b>	<b>542,47</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>24,66</b>	<b>22,92</b>	<b>22,52</b>	<b>23,08</b>
Норма Поддника по СанПиН 10%-15% ± 5%	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
<b>Среднее значение за Поддник</b>		<b>6,57</b>	<b>7,84</b>	<b>54,62</b>	<b>326,02</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>8,53</b>	<b>9,92</b>	<b>16,30</b>	<b>13,87</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>25,55</b>	<b>25,95</b>	<b>130,07</b>	<b>868,49</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>33,19</b>	<b>32,84</b>	<b>38,83</b>	<b>36,96</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>23,08</b>	<b>20-25%</b>	
		<b>Поддник</b>	<b>13,87</b>	<b>10-15%</b>	

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

