

Согласовано:

директор

МКОУ Слюсаревский ОШ
Зиновья Александровна
13.01.2015



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю



13.01.2015

**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 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 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 МКОУ Училищно-осветительского центра № 1
Забарова И.М.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /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 жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80	181/2017м	33
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за _Завтрак	600	19,48	18,76	93,66	624,04		104,2
полдник							
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	210/2017м	35
Итого	250	14,20	18,10	14,30	275,50		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Александровна
Иванова И.И.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№1 № рец.	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

капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5	47/2017 м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	45
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
Итого за завтрак	530	20,45	17,09	94,39	615,04		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Итого	220	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор:

Ирина Александровна Иванова
Иванова И.А.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коротко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в руб.
		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 в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	22
биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022/ 332/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	18,75	16,67	71,72	489,99		104,2

полдник

кисломолочный продукт "Ряженка"	150	0,075	0	15,15	63,6	п.т	23
лапшевник с творогом	150	2,7	3,81	31,48	171,01	208/2017м	35
Итого	300	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Усмансаревской ОИИ

Зиба Зибарова А. Н.

Спасаревск
ОИИ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№1 № реп	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

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Александровна Сидорова
Ирина Александровна Сидорова И.А.

Ирина Александровна Сидорова И.А.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
Е.Ю. Коротко

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

свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017м	19
плов с мясом свинины	200	13,54	12,46	25,20	269,60	265/2017м	60
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	510	18,78	16,74	67,99	500,95		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	558	18,67	17,60	83,80	559,14		

полдник

молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
оладьи с яблоком с молоком сгущенным	135	9,55	9,71	54,58	343,91	403/2017м	35
Итого	285	13,95	13,51	61,78	424,91		58,00

Согласовано:

директор

Зинаида Викторовна Сидорова
Зинаида Викторовна Сидорова И.И.

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № 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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	182/2017м	33
сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	10,80	152,10	П.Т	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,2
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	585	18,14	19,98	85,62	587,96		104,2

полдник

Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т	23
омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	210/2017м	35
Итого	250	14,20	18,10	14,30	275,50		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Сидорова
Зинаида Сидорова

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

овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	70/71/2017м	21
котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77/3/2022-331/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	560	17,41	18,56	88,65	593,56		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Итого	220	2,78	3,81	46,63	234,61		162,0

Согласовано:

директор

Ирина Слюсаревской ОИ
Зейса Зайорова С.Н.

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

овоци по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	510	17,66	19,08	80,42	564,00		104,2

полдник

кисломолочный продукт "Ряженка"	150	0,075	0	15,15	63,6	п.т	23
лапшевник с творогом	150	2,7	3,81	31,48	171,01	208/2017м	35
Итого	300	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Александровна
Земцова С.Н.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № 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 пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20

Согласовано:

директор

Ирина Зисарова И. И.



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	20
Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77/4/2022	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	565	22,63	18,55	88,10	610,40		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	18,40	18,53	87,20	588,76		
полдник							
молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
оладьи с яблоком с молоком сгущенным	135	9,55	9,71	54,58	343,91	403/2017м	35
Итого	285	13,95	13,51	61,78	424,91		162,20

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,49	18,53	84,84	593,90
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,61	23,45	25,33	25,27
Норма завтрака по СанПин 10%-15%- ± 5%					
<i>Среднее значение за 2Й завтрак</i>		8,02	8,43	45,72	292,19
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		10,41	10,67	13,65	12,43
<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	25,27	20-25%	

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

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

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

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

