

Согласовано:

Директор

  
*Мелевская М.*  
*Мель*

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+ обед),  
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 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 макроэлементов.
- В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
Директор

МБОУ  
Вольно-Донская  
школа №1

Шевченко М.  
Директор

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценность (ккал)	цена в рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	15
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,3	26,97
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,45</b>	<b>19,98</b>	<b>54,46</b>	<b>541,5</b>	<b>74,97</b>
<i>Обед</i>							
71/70/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец )	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-7с/2022Н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42	10
54-25м/2022Н	Птица тушенная в сметанном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92	28
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-45гн /2022Н	Чай Каркале с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	5
701/2010 М	Йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>30,57</b>	<b>25,72</b>	<b>98,52</b>	<b>752,15</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>48,02</b>	<b>45,7</b>	<b>152,98</b>	<b>1293,65</b>	<b>149,94</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>							
<i>Завтрак</i>							
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	19,79
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,478</b>	<b>20,509</b>	<b>75,654</b>	<b>585,77</b>	<b>74,79</b>
<i>Обед</i>							
71/70/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2	15
54-1с/2022Н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	9,22	95,76	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	27
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	10
54-5хв/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	12,6	52,1	6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>24,25</b>	<b>24,27</b>	<b>98,08</b>	<b>712,46</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>48,728</b>	<b>44,779</b>	<b>173,734</b>	<b>1298,23</b>	<b>149,76</b>



Согласовано:  
Директор



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Среда-1							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017M	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	19,97
271/331/2017M	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	30
125/2017M	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	6
701/2010M	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,665</b>	<b>19,35</b>	<b>64,44</b>	<b>494,34</b>	<b>74,97</b>
<i>Обед</i>							
52/2017M	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	15
101/2017M	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,0	4,4	14,6	110,0	10
229/2017M	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	27
125/2017M	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
54-1хн/2022г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010M	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>22,86</b>	<b>21,64</b>	<b>104,67</b>	<b>708,6</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>38,525</b>	<b>40,99</b>	<b>169,11</b>	<b>1202,94</b>	<b>149,94</b>
День/неделя: Четверг-1							
<i>завтрак</i>							
3 /2017M	Бутерброд с сыром 45/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
188/ 327/2017M	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким 130/20	150	9,49	6,82	42,18	268,06	36,97
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017M	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017M	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,63</b>	<b>17,38</b>	<b>89,81</b>	<b>592,6</b>	<b>74,97</b>
<i>Обед</i>							
131/2017M	Консервы закусочные (зеленый горошек )	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
54-17с/2022г	Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,52	14,2	113,12	10
291/2017M	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	292,66	37
54-12хн/2022г	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6
701/20107M	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>25,74</b>	<b>16,42</b>	<b>101,08</b>	<b>658,42</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>44,37</b>	<b>33,8</b>	<b>190,89</b>	<b>1251,02</b>	<b>149,94</b>



Согласовано:

Директор Шевченко М.И.

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
День/неделя: Пятница-1							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	17
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	12,97
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,14</b>	<b>20,77</b>	<b>77,15</b>	<b>581,27</b>	<b>74,97</b>
<i>Обед</i>							
71/70/2017М	Овощи по сезону (огурец)	60	0,35	0,05	0,95	6	15
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	2,44	4,93	14,75	113,13	10
280/331/2017М	Фрикадельки с соусом	90/20	9,83	6,76	4,90	135,36	27
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>23,22</b>	<b>17,39</b>	<b>95,87</b>	<b>652,6</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>44,36</b>	<b>38,16</b>	<b>173,02</b>	<b>1233,8</b>	<b>149,94</b>
День/неделя: Понедельник-2							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	17
54-14р/2022н	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,9	4	6,1	112,2	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,7	4,8	36,5	208	14,97
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,86</b>	<b>10,06</b>	<b>74,46</b>	<b>471,54</b>	<b>74,97</b>
<i>Обед</i>							
52/2017М	Свекла отварная с растительным	60	0,88	3,6	4,96	55,68	15
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	10
289/2017М	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39	37
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>24,12</b>	<b>24,34</b>	<b>92,71</b>	<b>690,13</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>44,98</b>	<b>34,40</b>	<b>167,17</b>	<b>1161,67</b>	<b>149,94</b>



Согласовано:  
 МБОУ Вольно-Донская СОШ  
 Директор *Шевченко М.*

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Евдокимов Е.Ю.*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Вторник-2</b>							
<i>завтрак</i>							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом 140/20	160	15,66	17,92	32	351,52	49,97
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,21</b>	<b>18,67</b>	<b>74,08</b>	<b>539,04</b>	<b>74,97</b>
<b>Обед</b>							
101/2004Л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	15
54-7с/2022Н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42	10
229/2017М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	27
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	12,6	52,1	6
701/20107М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29,9</b>	<b>32,29</b>	<b>112,0</b>	<b>820,3</b>	<b>74,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>48,11</b>	<b>50,96</b>	<b>186,1</b>	<b>1359,4</b>	<b>149,94</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	17
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	12,97
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>21,4</b>	<b>19,7</b>	<b>77,53</b>	<b>576,86</b>	<b>74,97</b>
<b>Обед</b>							
131/2017М	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
54-3с/2022Н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,92	5,14	10,24	98,9	10
295/332/2017М	Котлеты рубленые из птицы с соусом 90/20	110	12,19	14,45	14,63	236,92	27
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2017М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,03</b>	<b>26,37</b>	<b>94,02</b>	<b>716,2</b>	<b>74,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>46,43</b>	<b>46,07</b>	<b>171,55</b>	<b>1293,04</b>	<b>149,94</b>



Согласовано:

Директор

Шевченко М.  
Андреев

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	У		
<b>День/неделя: Четверг-2</b>							
<i>завтрак</i>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	17
301/2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	37,97
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	11
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19</b>	<b>17,09</b>	<b>64,12</b>	<b>486,05</b>	<b>74,97</b>
<b>Обед</b>							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	9,22	95,76	10
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	27
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-13хн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>27,55</b>	<b>28,38</b>	<b>104,77</b>	<b>790,45</b>	<b>74,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>46,55</b>	<b>45,47</b>	<b>168,89</b>	<b>1276,5</b>	<b>149,94</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>							
<i>завтрак</i>							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
54-16 к/2022н	Каша "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233	34,97
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>15,1</b>	<b>14,47</b>	<b>88,26</b>	<b>545,24</b>	<b>74,97</b>
<b>Обед</b>							
101/2004Л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	15
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	5,52	14,2	113,12	10
261/2017М	Печень тушенная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	27
203/2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	10
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,4	96	6
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,52	0,44	17,4	87,6	3,97
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,77</b>	<b>32,15</b>	<b>108,97</b>	<b>811,1</b>	<b>74,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>41,87</b>	<b>46,62</b>	<b>197,23</b>	<b>1356,3</b>	<b>149,94</b>
<i>завтрак</i>							
Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%							
<b>Итого за период завтрак</b>			<b>191,933</b>	<b>177,979</b>	<b>739,964</b>	<b>5414,21</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>19,1933</b>	<b>17,7979</b>	<b>73,9964</b>	<b>541,421</b>	
<i>обед</i>							
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%							
<b>Итого за весь период обед</b>			<b>260</b>	<b>249</b>	<b>1011</b>	<b>7312</b>	
<b>Среднее значение за обед</b>			<b>26,001</b>	<b>24,897</b>	<b>101,071</b>	<b>731,233</b>	