

Согласовано:

директор

*МБОУ Креповской г. Ш*  
*Алексей С. Смирнов*



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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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 И.В.ОУ/ Кривошеина С.И.

О.С. Ширшова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
«Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	36
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	25
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
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	15
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		<b>99,67</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,65</b>	<b>6,80</b>	<b>47,06</b>	<b>284,54</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>900,00</b>	<b>24,43</b>	<b>22,86</b>	<b>126,31</b>	<b>811,63</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

МБОУ Кривовская СШ  
 О.С. Свиридова

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 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
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 54-3сс/2022н	44
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>21,32</b>	<b>74,40</b>	<b>579,08</b>		<b>99,67</b>
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая пшенная, 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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>910</b>	<b>28,28</b>	<b>26,51</b>	<b>104,89</b>	<b>862,04</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

*М.Ю. Крылова*  
*В.С. Ширяева*

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		
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная с маслом	60	3,6	0,88	4,96	55,68	52/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	56
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,67
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>19,88</b>	<b>88,96</b>	<b>632,68</b>		<b>99,67</b>
<b>Полдник</b>							
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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>860,00</b>	<b>30,33</b>	<b>29,08</b>	<b>135,10</b>	<b>912,78</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

*Ирина Владимировна Сидорова*  
*О.С. Сырникова*

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		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные ( Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	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	44
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,7	4,8	36,5	208	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,98</b>	<b>10,60</b>	<b>78,64</b>	<b>505,82</b>		<b>99,67</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны 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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>840,00</b>	<b>27,12</b>	<b>14,47</b>	<b>134,24</b>	<b>783,07</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

*И.Ю. Крыловская*  
*О.С. Смирнова*

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**

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	41
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>528</b>		<b>99,67</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>546</b>	<b>20,02</b>	<b>18,00</b>	<b>76,89</b>	<b>554,55</b>		

**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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>900</b>	<b>24,18</b>	<b>33,06</b>	<b>140,80</b>	<b>957,62</b>		<b>132,31</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>336,00</b>	<b>6,85</b>	<b>7,19</b>	<b>51,38</b>	<b>310,87</b>		

Согласовано:

директор

*Ирина Владимировна Сили*  
*О.С. Ширшова*

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	38,5	264,55	181/2017м	36
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	20
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/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,69</b>	<b>17,42</b>	<b>73,82</b>	<b>514,85</b>		<b>99,67</b>

**Полдник**

Макаронны 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,65</b>	<b>6,80</b>	<b>47,06</b>	<b>284,54</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>840</b>	<b>23,34</b>	<b>24,22</b>	<b>120,88</b>	<b>799,39</b>		<b>132,31</b>

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 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,77</b>	<b>16,76</b>	<b>68,50</b>	<b>518,57</b>		<b>99,67</b>
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая пшенная, 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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>900</b>	<b>25,79</b>	<b>21,95</b>	<b>98,99</b>	<b>801,53</b>		<b>132,31</b>



Согласовано:

директор

*Ирина Сергеевна*  
*О.С. Сырицова*

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**

Консервы закусочные ( Зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	44
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,67</b>	<b>19,62</b>	<b>63,60</b>	<b>517,96</b>		<b>99,67</b>

**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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>890</b>	<b>30,85</b>	<b>28,82</b>	<b>109,74</b>	<b>798,06</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

11804  
Кришакхан СШ  
О.С. Сифидова

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**

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Плов из птицы	200	15,54	14,46	31,20	317,10	291/2017м	60
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>18,46</b>	<b>68,21</b>	<b>526,44</b>		<b>99,67</b>

**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
<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>32,64</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>850</b>	<b>25,20</b>	<b>29,36</b>	<b>145,80</b>	<b>955,96</b>		<b>132,31</b>

Согласовано:

директор

*Ирина Владимировна 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			
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные ( икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
Котлеты куриные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	9,72	9,5	10,14	164,94	2/2022 54-3сс/2022н	40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,95	4,3	36	241,75	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,46</b>	<b>17,70</b>	<b>83,40</b>	<b>618,17</b>		<b>99,67</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>19,51</b>	<b>17,99</b>	<b>71,51</b>	<b>539,20</b>		

**Полдник**

Макароны отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	ГТК 77-13 /2022	25,64
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>32,64</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>900</b>	<b>26,64</b>	<b>21,50</b>	<b>141,84</b>	<b>906,33</b>		<b>132,31</b>
<b>Итого за неделю в среднем Полдник</b>	<b>336,00</b>	<b>6,86</b>	<b>7,18</b>	<b>51,94</b>	<b>313,06</b>		