

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием ОВЗ группу 7-11 лет

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 1**Завтрак**

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	610	15,47	14,90	96,56	583,18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	14	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
255\2017м	печень по-строгановски	27	90	11,93	10,10	3,17	166,50
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая	15	150	3,700	4,800	36,500	203,500
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	790	25,39	25,32	100,86	748,76
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	550,00	22,12	19,40	78,72	577,04
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	27	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,90	32,80	196,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,50	0,00	19,80	81,20
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	810	25,11	24,56	113,81	777,21
Норма обеда по СанПин 30%			700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	550,00	20,72	19,83	78,96	573,13
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 500				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
289\2017м	рагу с птицей	43	200	12,90	15,70	32,62	323,38
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	740	23,69	22,40	100,32	701,73
Норма обеда по СанПин 30% 143,5 700,0				23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	19,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	550	16,19	15,8	70,59	490,42
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	14	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	150	3,2	8,4	19,8	167,6
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	800	27,24	28,04	85,38	703,05
Норма обеда по СанПин 30%			700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017м	плов из птицы	43	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	64,3	510	19,95	16,35	81,05	551,80
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
	рассольник ленинградский (перловка) на курином						
53-3с\2022н	бульоне со сметаной	14	200/10/5	4,74	5,80	13,62	125,52
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	42,00	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	745	31,77	28,05	93,44	754,13
Норма обеда по СанПин 30%		143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	620	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-25с\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей	14	200/10	7,39	4,90	13,89	131,72
54-3м\2022н	голубцы ленивые	27	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	780	30,15	24,93	105,67	766,33
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 7

Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленные из кур	28	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с\2022н	борщ с капустой и картофелем с птицей и	14	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	150	3,2	8,4	19,8	167,6
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	800	30,03	25,03	91,77	719,59
Норма обеда по СанПин 30%			143,5	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

(Кортоножко Е.Ю.)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						7-11 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	580	17,98	19,23	74,62	539,41
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
54-4с\2022н	рассольник домашний с птицей	15	200/10	4,74	5,80	13,62	125,52
255\2017м	печень по-строгановски	27	90	11,93	10,10	3,17	166,50
139\2017м	капуста тушеная	15	150	2,65	4,78	10,25	100,1
54-13хн\2022н	напиток из шиповника	5	200	0,6	0,2	15,2	65,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	780	26,35	24,43	85,06	686,73
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	24	200	8,40	12,50	44,40	324,10
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	550	15,54	16,94	83,69	550,88
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	43	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,20	740	30,75	25,36	89,15	708,63
Норма обеда по СанПин 30%		143,50	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У		
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	1,7	0,1	3,5	22,1
289\2017м	рагу с птицей	43	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	64,3	510	19,00	16,30	80,02	543,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
54-20с\2022н	суп картофельный с рыбой	14	200/20	8,38	2,60	14,60	115,38
291\2017м	плов из птицы	42	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	750	29,90	22,13	109,77	758,21
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

завтрак	Всего за 10 дней		5 560,00	182,94	174,46	815,64	5 561,45
	Средний суточный рацион		556	18,29	17,45	81,56	556,15
обед	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	7 735,00	280,38	250,25	975,23	7 324,37	
	Средний суточный рацион	773,5	28,04	25,03	97,52	732,44	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

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 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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".