



Утверждено:

М.Ю. Сиренко
Ж.В. Герасимова



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 класс (12-18 лет),
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.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
"Тутельян В.А.
обитания"

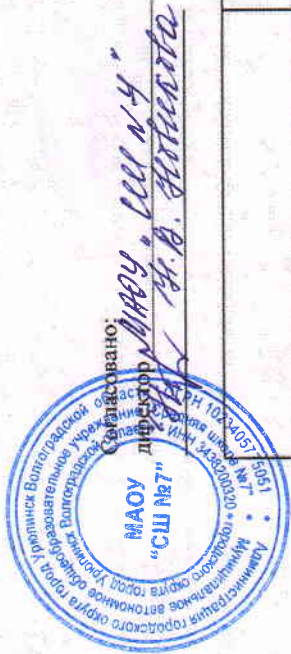
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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.



Удостоверено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
[Подпись] Короткожо Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	№ рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День недели 1: Понедельник	12-18 лет						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	39
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23ни/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,73
Итого за Завтрак	710	21,38	20,04	116,98	738,48		108,73
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	3,64	5,42	53,64	278,90		40,48
Всего за Понедельник	1190,00	25,02	25,46	170,62	1017,38		149,21



Согласовано:
 Директор МАОУ "СШ №7"
 Д. В. Стоянова



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	24
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,63	5,76	43,79	249,60	171/2017м	20
Печенье толеное молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.г	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гм/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	670	25,21	16,34	99,58	645,01		108,73
Обед							
Суп каргофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хм/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	8,73	7,75	53,14	317,29		40,48
Всего за Вторник	1150	33,94	24,09	152,72	962,30		149,21



Согласовано:

 А.С. Попов



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Залежанка рисовая с творога и молоком стуженным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45т/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	630	20,53	17,62	85,79	587,96		108,73
Обед							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хл/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	6,41	4,83	48,17	261,62		40,48
Всего за Среду	1110,00	26,94	22,45	133,96	849,58		149,21



Согласовано:

 Директор

 Д. В. Митченко



Утверждено:

 Директор ООО Бизнес Консалтинг

 /Кортоложко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Снедка отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л 54-3сс/2022л	36
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2лн/2022л	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	790	29,22	22,20	106,99	784,97		108,73
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022л	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хв/2022л	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	5,35	5,38	40,07	230,17		40,48
Всего за Четверг	1270,00	34,57	27,58	147,06	1015,14		149,21



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Утверждено:
Директор МАУ "СН №7"
Е.Ю. Коргоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		12-18 лет						
		Б	Ж	У	12-18 лет			
Завтрак								
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20	
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	44	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15	
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т.	11	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13кв/2022г	15	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73	
Итого за завтрак	650	25,59	23,38	96,90	709,09		108,73	
Итого за неделю в среднем завтрак	690	24,39	19,92	101,25	693,10			
Обед								
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022г	19	
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
Итого за Обед	480	4,24	6,73	59,22	316,87		40,48	
Всего за Пятницу	1130	29,83	30,11	156,12	1025,96		149,21	
Итого за неделю в среднем обед	480,00	5,67	6,02	50,85	280,97			



Составлено: 02.02.2022 г.
 директор А.В. Чубина
 Итого: 10234057151
 № 10234057151



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортолюжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1 недели 2: Понедельник							
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022г	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блины со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Итого за завтрак	600	20,88	18,28	104,35	665,60		108,73
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022г	19
Комлот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1нн/2022г	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	3,98	5,26	45,56	245,30		40,48
Всего за Понедельник	1080	24,86	23,54	149,91	910,90		149,21



Согласовано:
 директор
 Е.В. Губина



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гм/2022г	12
Итого за завтрак	680	20,37	16,52	79,80	555,40		108,73
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хм/2022г	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	4,06	3,15	43,53	222,92		40,48
Всего за Вторник	1160	24,43	19,67	123,33	778,32		149,21



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткошко Е.Ю.

Составлено:
 директор *Н.В. Шинько*
 МАОУ *Н.В. Шинько*
 "СШ №7"
 ОГРН 10234015171500
 Среднее школа №7
 Инт. № 343602003

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	24
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гв/2022г	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	640	22,71	24,08	81,22	652,61		108,73

Обед

Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022г	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хв/2022г	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	8,68	7,76	43,59	278,74		40,48
Всего за Среду	1120	31,39	31,84	124,81	931,35		149,21



Составлено: А.В.У. Ш.Н.Ф.
 Директор А.В. У. Ш.Н.Ф.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Коплеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022л	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		108,73

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022л	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хл/2022л	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	8,73	7,75	53,14	317,29		40,48
Всего за Четверг	1240	33,22	32,27	156,46	1053,52		149,21

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

Составлено:
 директор
 «СШ №17»
 А.В. Шибанова

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Завтрак							
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет				12-18 лет		
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хл/2022н	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т.	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Итого за завтрак	650	25,99	21,88	102,85	712,66		108,73
Итого за неделю в среднем завтрак	666,00	22,89	21,06	94,31	664,50		

Обед

Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	480	6,07	4,99	56,25	295,22		40,48
Всего за Пятницу	1130	32,06	26,87	159,10	1007,88		149,21
Итого за неделю в среднем обед	480,00	6,30	5,78	48,41	271,89		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		23,64	20,49	97,78	678,80
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		26,26	22,27	25,53	24,96
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		5,99	5,90	49,63	276,43
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		6,65	6,42	12,96	10,16
<i>Среднее значение за день</i>		29,63	26,39	147,41	955,23
<i>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</i>		32,92	28,68	38,49	35,12
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ					
				Норма	
		Завтрак	24,96	20-25%	
		Обед	10,16	30-35%	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деда плюс, 2017 г
 организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.