

Согласовано:

директор

23.08.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко 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.

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.  
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

*23.08.2022* *Н.В. Сидорова*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День1 /неделя 1: Понедельник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	35
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	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,83
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21,38</b>	<b>20,04</b>	<b>116,98</b>	<b>738,48</b>		<b>104,83</b>
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>3,64</b>	<b>5,42</b>	<b>53,64</b>	<b>278,90</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1190,00</b>	<b>25,02</b>	<b>25,46</b>	<b>170,62</b>	<b>1017,38</b>		<b>133,06</b>

Согласовано:  
директор

23.08.2024 г. *Е.Ю. Кортоножко*



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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3cc/2022н	40
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	20
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>23,22</b>	<b>17,71</b>	<b>80,96</b>	<b>584,41</b>		<b>104,83</b>
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>8,73</b>	<b>7,75</b>	<b>53,14</b>	<b>317,29</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1150</b>	<b>31,95</b>	<b>25,46</b>	<b>134,10</b>	<b>901,70</b>		<b>133,06</b>

Согласовано  
директор

*23.08.2022* *И.И. Сидорова*



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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 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	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,53</b>	<b>17,62</b>	<b>85,79</b>	<b>587,96</b>		<b>104,83</b>
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>6,41</b>	<b>4,83</b>	<b>48,17</b>	<b>261,62</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1110,00</b>	<b>26,94</b>	<b>22,45</b>	<b>133,96</b>	<b>849,58</b>		<b>133,06</b>

Согласовано  
директор

13.08.2024



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	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Свекла 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/2022н	32
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	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>29,22</b>	<b>22,20</b>	<b>106,99</b>	<b>784,97</b>		<b>104,83</b>
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>5,35</b>	<b>5,38</b>	<b>40,07</b>	<b>230,17</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1270,00</b>	<b>34,57</b>	<b>27,58</b>	<b>147,06</b>	<b>1015,14</b>		<b>133,06</b>

Согласовано:  
директор

13.08.2022 *И.В. 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 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	40
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
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,29</b>	<b>23,18</b>	<b>92,28</b>	<b>687,31</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>690</b>	<b>23,93</b>	<b>20,15</b>	<b>96,60</b>	<b>676,63</b>		
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>4,24</b>	<b>6,73</b>	<b>59,22</b>	<b>316,87</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1130</b>	<b>29,53</b>	<b>29,91</b>	<b>151,50</b>	<b>1004,18</b>		<b>133,06</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>480,00</b>	<b>5,67</b>	<b>6,02</b>	<b>50,85</b>	<b>280,97</b>		

Согласовано  
директор

13.08.2022



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	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со молоком сгущенным 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/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,88</b>	<b>18,28</b>	<b>104,35</b>	<b>665,60</b>		<b>104,83</b>
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>3,98</b>	<b>5,26</b>	<b>45,56</b>	<b>245,30</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1080</b>	<b>24,86</b>	<b>23,54</b>	<b>149,91</b>	<b>910,90</b>		<b>133,06</b>

Согласовано  
директор



*23.08.2024* *Ч.И. Кортоножко*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Ч.И. Кортоножко*  
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	40
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	3,83
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,37</b>	<b>16,52</b>	<b>79,80</b>	<b>555,40</b>		<b>104,83</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>4,06</b>	<b>3,15</b>	<b>43,53</b>	<b>222,92</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1160</b>	<b>24,43</b>	<b>19,67</b>	<b>123,33</b>	<b>778,32</b>		<b>133,06</b>



Согласовано  
директор

*23.08.2022*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*[Signature]*  
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	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	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	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	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>22,68</b>	<b>19,18</b>	<b>80,44</b>	<b>602,30</b>		<b>104,83</b>

**Обед**

Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>8,68</b>	<b>7,76</b>	<b>43,59</b>	<b>278,74</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1150</b>	<b>31,36</b>	<b>26,94</b>	<b>124,03</b>	<b>881,04</b>		<b>133,06</b>



Согласовано  
директор

*23.08.2022* *И.В. Сидорова*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/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	3,83
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,69</b>	<b>21,68</b>	<b>98,23</b>	<b>690,88</b>		<b>104,83</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>672,00</b>	<b>22,82</b>	<b>20,04</b>	<b>93,23</b>	<b>650,08</b>		

*Обед*

Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>6,07</b>	<b>4,99</b>	<b>56,25</b>	<b>295,22</b>		<b>28,23</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1130</b>	<b>31,76</b>	<b>26,67</b>	<b>154,48</b>	<b>986,10</b>		<b>133,06</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>480,00</b>	<b>6,28</b>	<b>5,74</b>	<b>49,33</b>	<b>275,03</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>23,38</b>	<b>20,09</b>	<b>94,91</b>	<b>663,35</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>25,97</b>	<b>21,84</b>	<b>24,78</b>	<b>24,39</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>5,98</b>	<b>5,88</b>	<b>50,09</b>	<b>278,00</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>6,64</b>	<b>6,39</b>	<b>13,08</b>	<b>10,22</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>29,35</b>	<b>25,98</b>	<b>145,01</b>	<b>941,36</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>32,62</b>	<b>28,23</b>	<b>37,86</b>	<b>34,61</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>24,39</b>	<b>20-25%</b>	
	<b>Обед</b>		<b>10,22</b>	<b>30-35%</b>	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели 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 макроэлементов.

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