

Согласовано:

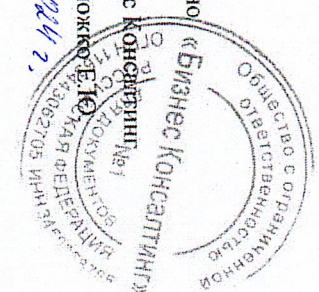
Директор И. В. Косов

И. В. Косов
23.08.2014

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

И. В. Косов
23.08.2014



**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.: Делли плюс, 2017. - 54с.

Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли 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:

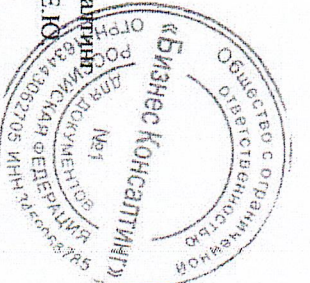
директор

И.В. Ковалева
11.11.24, бл № 5

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

И.В. Ковалева
11.11.24



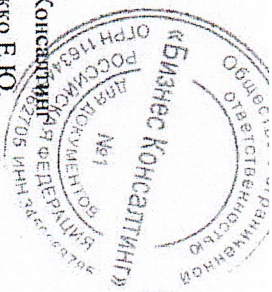
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 / неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	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	54-23тн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,83
Итого за Завтрак	710	21,38	20,04	116,98	738,48		104,83
Обед							
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
Итого за Обед	480	3,64	5,42	53,64	278,90		28,23
Всего за Понедельник	1190,00	25,02	25,46	170,62	1017,38		133,06

Согласовано:
 директор И.В. Кортоножко № 54

13.08.2024

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

13.08.2024



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Яйца варенные	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	54-45тн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	630	20,53	17,62	85,79	587,96		104,83

Обед

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
Итого за Обед	480	6,41	4,83	48,17	261,62		28,23
Всего за Среду	1110,00	26,94	22,45	133,96	849,58		133,06

Согласовано:

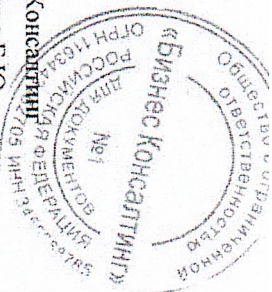
директор

И.В. Мещеряков

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

И.В. Мещеряков /Коргоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рубль
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Свежля отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по -						454/2004л	
Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	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
Итого за завтрак	790	29,22	22,20	106,99	784,97		104,83
Обед							
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
Итого за Обед	480	5,35	5,38	40,07	230,17		28,23
Всего за Четверг	1270,00	34,57	27,58	147,06	1015,14		133,06

Согласовано:

директор

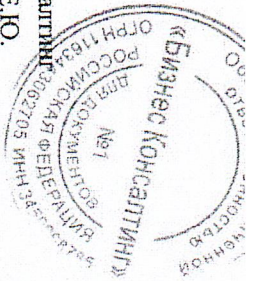
А.В. Медведев
А.В. Медведев

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Е.Ю. Кортоножко
Е.Ю. Кортоножко



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Пятница							
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	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.г.	11
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	650	25,29	23,18	92,28	687,31		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	690	23,93	20,15	96,60	676,63		
Обед							
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
Итого за Обед	480	4,24	6,73	59,22	316,87		28,23
Всего за Пятницу	1130	29,53	29,91	151,50	1004,18		133,06
Итого за неделю в среднем обед	480,00	5,67	6,02	50,85	280,97		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День/неделя 1: Пятница							
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	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.г.	11
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	650	25,29	23,18	92,28	687,31		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	690	23,93	20,15	96,60	676,63		
Обед							
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
Итого за Обед	480	4,24	6,73	59,22	316,87		28,23
Всего за Пятницу	1130	29,53	29,91	151,50	1004,18		133,06
Итого за неделю в среднем обед	480,00	5,67	6,02	50,85	280,97		

Согласовано:

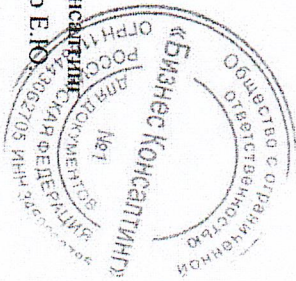
Директор

И.В. Медведев
13.08.2024

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.
13.08.2024



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День /неделя 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/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со молоком стуженным 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
Итого за завтрак	600	20,88	18,28	104,35	665,60		104,83

Обед

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
Итого за Обед	480	3,98	5,26	45,56	245,30		28,23
Всего за Понедельник	1080	24,86	23,54	149,91	910,90		133,06

Согласовано:

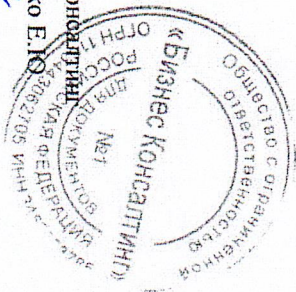
Директор ИИРОУ «СЦ» № 5»

И. В. Левицкий
23.08.2024

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

И. В. Левицкий
23.08.2024



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		

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	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
Итого за завтрак	680	20,37	16,52	79,80	555,40		104,83

Обед

Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Компот из яблок	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
Итого за Обед	480	4,06	3,15	43,53	222,92		28,23
Всего за Вторник	1160	24,43	19,67	123,33	778,32		133,06

Согласовано:

Директор *В.М.Доб.*, *ВЛ № 5^ч*

Л.В. Келица

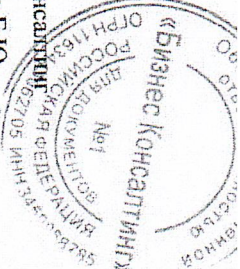
23.08.2024

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Л.В. Келица

23.08.2024

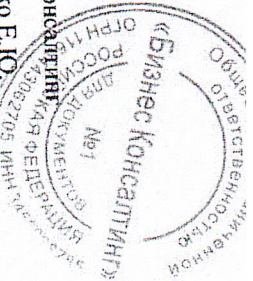


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							
Завтрак							
Овоши по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3св/2022н	40
Картофель запеченный 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
Итого за завтрак	670	22,68	19,18	80,44	602,30		104,83
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
Итого за Обед	480	8,68	7,76	43,59	278,74		28,23
Всего за Среду	1150	31,36	26,94	124,03	881,04		133,06

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							
Завтрак							
Овоши 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/ 54-3св/2022н	40
Картофель запеченный 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
Итого за завтрак	670	22,68	19,18	80,44	602,30		104,83
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
Итого за Обед	480	8,68	7,76	43,59	278,74		28,23
Всего за Среду	1150	31,36	26,94	124,03	881,04		133,06

Согласовано:
 директор И.В. Веселов
12.08.2024

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
И.В. Веселов
12.08.2024



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена в рубль
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
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/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		104,83
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/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
Итого за Обед	480	8,63	7,55	57,74	332,99		28,23
Всего за Четверг	1240	33,12	32,07	161,06	1069,22		133,06

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

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. ДеЛи плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки "

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэтриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.