

Согласовано:

директор МКОУ "Новоникольская СШ"

09.01.2024 г.

/Кочкина Л.А.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коробочко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) ОВЗ группы ( завтрак + полдник)  
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.

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.





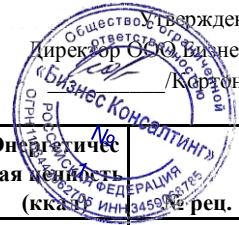
Согласовано  
директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
/Кочкина Л.А.  
09.01.2024 г.

Утверждено  
Директор МКОУ "Новоникольская СШ" Консалтинг  
/Евдокимова Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	250	8,88	14,57	50,24	369,32	182/2017м	35
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	5,08	2,98	18,85	122,54	399/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,50
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17,72</b>	<b>18,35</b>	<b>108,59</b>	<b>674,70</b>		<b>93,5</b>
<i>Полдник</i>							
Макаронаты отварные с сыром	150	10,59	7,9	28,6	229,1	54-3г/2022н	15
Сок фруктовый, овощные и ягодные	200	0,75	0,00	18,46	76,84	389/2017м	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,34</b>	<b>7,90</b>	<b>47,06</b>	<b>305,94</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1010,00</b>	<b>29,06</b>	<b>26,25</b>	<b>155,65</b>	<b>980,64</b>		<b>118,5</b>



Согласовано:  
 директор МКСОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

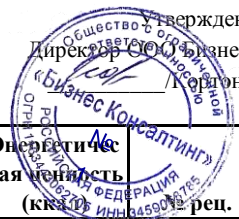


Утверждено  
 Директор Бизнес Консалтинг  
 Карамонжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Информация (№, дата)	Цена (рубли)
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017м	20
Гуляш из отварного мяса птицы	100	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24,97</b>	<b>24,18</b>	<b>82,98</b>	<b>649,27</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая гречневая, с маслом и сахаром	150	6,19	8,85	30,78	228,00	183/2017м	15
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,99</b>	<b>9,05</b>	<b>48,37</b>	<b>307,36</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>970</b>	<b>32,96</b>	<b>33,23</b>	<b>131,35</b>	<b>956,63</b>		<b>118,5</b>



Согласовано  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Антошко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Информация о рецепте	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>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,71	4,70	14,53	111,67	101/2004л	20
Котлеты мясосоупные из П/Ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	ТТК 77-6 /2022	38
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171/2017м	17
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	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,42</b>	<b>21,94</b>	<b>95,17</b>	<b>679,71</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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>25</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>970,00</b>	<b>34,60</b>	<b>31,14</b>	<b>141,31</b>	<b>959,81</b>		<b>118,5</b>



Согласовано  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.



Общество с ограниченной ответственностью  
 "Бизнес Консалтинг"  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кочкошко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	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		
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,9	7	173,44	229/2017м	38
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26,45</b>	<b>26,96</b>	<b>78,38</b>	<b>661,68</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	15
Чай каркаде	180	0,14	0,07	6,50	27,19	2022н	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,22</b>	<b>10,97</b>	<b>74,75</b>	<b>418,61</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>870,00</b>	<b>31,67</b>	<b>37,93</b>	<b>153,13</b>	<b>1080,29</b>		<b>118,5</b>



Согласовано  
директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
/Кочкина Л.А.  
09.01.2024 г.

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



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		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>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,38	131/2017м	24
Плов из птицы	230	16,72	17,78	39,33	384,57	291/2017м	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/ 2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,21</b>	<b>18,34</b>	<b>84,25</b>	<b>595,47</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>598</b>	<b>23,55</b>	<b>21,95</b>	<b>89,87</b>	<b>652,17</b>		
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	15
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
<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>25</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>920</b>	<b>29,23</b>	<b>23,53</b>	<b>114,74</b>	<b>878,43</b>		<b>118,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>350,00</b>	<b>7,95</b>	<b>8,46</b>	<b>49,36</b>	<b>318,99</b>		

Согласовано  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Карамонжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Информация (реп.)	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		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,96	12,82	48,13	330,68	181/2017м	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>15,80</b>	<b>18,22</b>	<b>87,91</b>	<b>576,52</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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>25</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>980</b>	<b>24,98</b>	<b>27,42</b>	<b>134,05</b>	<b>856,62</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024г.

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Евдокимова Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	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>							
Квашеная капуста с маслом растительным	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47/2017м	20
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	100	11,77	10,12	5,48	160,12	54-25м/2022н	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>23,42</b>	<b>21,41</b>	<b>83,19</b>	<b>619,02</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	15
Чай каркаде	180	0,14	0,07	6,50	27,19	54-45гн/2022н	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,22</b>	<b>10,97</b>	<b>74,75</b>	<b>418,61</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>970</b>	<b>28,64</b>	<b>32,38</b>	<b>157,94</b>	<b>1037,63</b>		<b>118,5</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Короножко 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**

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,47	6,00	8,30	92,80	54/2017м	20
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	ТТК 77-4 /2022	40
Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	26,18	183,32	125/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,25</b>	<b>26,57</b>	<b>71,25</b>	<b>608,85</b>		<b>93,5</b>

**Полдник**

Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	15
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
<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>25</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>975</b>	<b>27,27</b>	<b>31,76</b>	<b>101,74</b>	<b>891,81</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Каримова Е.Ю.  
 № рец.

Наименование блюда	Вес блюда	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		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая гречневая, с маслом и сахаром	250	10,33	13,59	47,20	380,00	183/2017м	35
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3/2017м	18
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382/2017м	17
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,29</b>	<b>20,88</b>	<b>93,90</b>	<b>675,12</b>		<b>93,5</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с сыром	150	10,59	7,9	28,6	229,1	54-3г/2022н	15
Сок фруктовый, овощные и ягодные	200	0,75	0,00	18,46	76,84	389/2017м	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,34</b>	<b>7,90</b>	<b>47,06</b>	<b>305,94</b>		<b>25</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>950</b>	<b>31,63</b>	<b>28,78</b>	<b>140,96</b>	<b>981,06</b>		<b>118,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	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	5,8	36,38	131/2017м	24
Плов из птицы	230	16,72	17,78	39,33	384,57	291/2017м	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,21</b>	<b>18,34</b>	<b>84,25</b>	<b>595,47</b>		<b>93,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>609,00</b>	<b>20,79</b>	<b>21,08</b>	<b>84,10</b>	<b>615,00</b>		
<b>Полдник</b>							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	18
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>25</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>920</b>	<b>32,39</b>	<b>27,54</b>	<b>130,39</b>	<b>875,57</b>		<b>118,5</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>350,00</b>	<b>8,19</b>	<b>8,49</b>	<b>48,92</b>	<b>313,54</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-97,75	544-680
Среднее значение за завтрак		22,17	21,52	86,99	633,58
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,64	23,39	22,71	23,29
Норма Полдника по СанПин 10%- 15% ± 5%	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Среднее значение за полдник		8,07	8,48	49,14	316,27
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		8,97	9,21	12,83	11,63
Среднее значение за день		30,24	30,00	136,13	949,85
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,60	32,60	35,54	34,92
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	23,29 20-25%
				Полдник	11,63 10-15%

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