

Согласовано:

директор

*С.М. Рогов*  
*С.М. Рогов*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«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 лет и старше),  
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.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

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

*Светлана В. М.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Евгений Ю. Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	171\2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,66</b>	<b>19,94</b>	<b>95,41</b>	<b>648,14</b>		<b>98,75</b>
<b>Обед</b>							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	71\70\2017м	9
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,025	54-7с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29,88</b>	<b>26,96</b>	<b>92,31</b>	<b>734,63</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1440,00</b>	<b>51,54</b>	<b>46,90</b>	<b>187,72</b>	<b>1382,77</b>		<b>168,75</b>



Согласовано:

директор

*М.Р.У. Умиева О.Ш.*  
*С.М. Семинов В.М.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б 12 лет и старше	Ж 12 лет и старше	У 12 лет и старше			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>	12 лет и старше	12 лет и старше			12 лет и старше		

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ГТК 77\6\2023	36
каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45ГН\2022Н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28,12</b>	<b>24,36</b>	<b>91,61</b>	<b>691,65</b>		<b>98,75</b>

**Обед**

нарезка по сезону в нарезке( помидор и огурец)	100	1,1	0,2	3,83	21,33	24\2017м	9
суп овощной со сметаной	200	2,02	3,807	17,67	113,04	54-17с\2022Н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3сс\2022Н	25
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022Н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>21,59</b>	<b>23,40</b>	<b>115,19</b>	<b>825,90</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1460,00</b>	<b>49,71</b>	<b>47,76</b>	<b>206,80</b>	<b>1517,55</b>		<b>168,75</b>

Согласовано:

директор

*С.В. Павлу Филиппов ОШ*  
*С.В. Павлу Филиппов В.М.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		

**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	77-2\2022 54-3cc\2022н	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,50</b>	<b>23,26</b>	<b>101,52</b>	<b>708,76</b>		<b>98,75</b>

**Обед**

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	71\70\2017м	9
суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	128,29	101\017м	10
котлеты домашние из п/ф с соусом 90/20	110	8,32	13,15	7,17	180,62	331\2017м	25
горошница	180	8,316	7,596	34,32	239,88	54-21Г\2022н	10
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>27,96</b>	<b>27,83</b>	<b>113,55</b>	<b>823,02</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1550,00</b>	<b>51,46</b>	<b>51,09</b>	<b>215,07</b>	<b>1531,78</b>		<b>168,75</b>



Согласовано:

директор

*С.М. В. М. 1*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		

**Завтрак**

каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	7,25	12,75	38,5	297,75	181\2017	48
бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41	1\2004	25,75
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	П.Т	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>20,74</b>	<b>87,87</b>	<b>593,34</b>		<b>98,75</b>

**Обед**

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	52\2017м	9
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65	54-25с\2022н	10
плов с мясом	200	15,2	15,8	36,2	347,8	265\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,68</b>	<b>27,02</b>	<b>105,60</b>	<b>772,55</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1310</b>	<b>39,39</b>	<b>47,76</b>	<b>193,47</b>	<b>1365,89</b>		<b>168,75</b>

Согласовано:

директор

*М.В. Ч. Фамилия И.И.*  
*В.В. Селиван В.И.И.*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б 12 лет и старше	Ж 12 лет и старше	У 12 лет и старше			
<b>Завтрак</b>							
овощи по сезону в нарезке(огурцы)	100	0,58	0,083	1,58	10	71\70\2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,5	22,25	46,88	453,77	458\2002г	52
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702\2010 м	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,62</b>	<b>22,77</b>	<b>78,80</b>	<b>599,25</b>		<b>98,75</b>
<b>Обед</b>							
консервы закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101\2004л	9
борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	54-28с\2022н	10
котлета рыбная из п/ф с соусом 90/20	110	12,96	5,18	8,68	133,16	54-3сс\2022н	25
каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	7,42	8,2	45,57	285,89	171\2017м	10
кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7	360\2017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29,34</b>	<b>23,64</b>	<b>128,48</b>	<b>856,80</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1490</b>	<b>48,96</b>	<b>46,41</b>	<b>207,28</b>	<b>1456,05</b>		<b>168,75</b>

Согласовано:

директор

*М.В.У. Фининская*  
*С.В. Селиванов В.И.*

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена в рубли
		Б	Ж	У		
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
<b>День 3 /неделя 2: Среда</b>				12 лет и старше		

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК 77\5\2023	37
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>20,68</b>	<b>101,36</b>	<b>659,46</b>		<b>98,75</b>

**Обед**

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	71\70\2017м	9
рассольник домашний	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-4с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,79</b>	<b>26,10</b>	<b>95,12</b>	<b>725,63</b>		<b>70</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1470</b>	<b>49,07</b>	<b>46,78</b>	<b>196,48</b>	<b>1385,09</b>		<b>168,75</b>



Согласовано:

директор

*М.Р. Ч. Ринтеева О.М.*  
*С.С. Саитов В.М.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортонождо Е.Ю.*

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12 лет и старше	Ж 12 лет и старше	У 12 лет и старше		
<b>Завтрак</b>						
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>15,96</b>	<b>93,83</b>	<b>609,32</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>606,00</b>	<b>18,77</b>	<b>20,06</b>	<b>94,35</b>	<b>628,86</b>	

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12 лет и старше	Ж 12 лет и старше	У 12 лет и старше		
<b>Обед</b>						
консервы закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101\2004л
суп картофельный с рыбой	250	10,47	4,75	22	162,65	54-20с\2022н
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3сс\2022н
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\2022н
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>31,84</b>	<b>29,11</b>	<b>131,19</b>	<b>972,38</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1510</b>	<b>54,48</b>	<b>45,07</b>	<b>225,02</b>	<b>1581,70</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>857,00</b>	<b>28,11</b>	<b>27,59</b>	<b>113,03</b>	<b>832,13</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12 лет и старше	Ж 12 лет и старше	У 12 лет и старше		
<b>Завтрак</b>						
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>15,96</b>	<b>93,83</b>	<b>609,32</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>606,00</b>	<b>18,77</b>	<b>20,06</b>	<b>94,35</b>	<b>628,86</b>	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		20,37	19,62	95,84	638,88
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,45	24,83	28,61	27,19
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<i>Среднее значение за обед</i>		28,68	26,85	112,53	823,84
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		37,24	33,99	33,59	35,06
<i>Среднее значение за день</i>		49,04	46,47	208,37	1462,72
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		63,69	58,82	62,20	62,24
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
				<b>Завтрак</b>	
					<b>20-25%</b>
				<b>Обед</b>	
					<b>30-35%</b>

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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