

Согласовано:

директор



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 (12лет 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.: Хлебпродинформ, 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

Судин

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
Завтрак							
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
Итого за _Завтрак	630	21,66	19,94	95,41	648,14		98,75
Обед							
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
Итого за Обед	810	29,88	26,96	92,31	734,63		70
Всего за Понедельник	1440,00	51,54	46,90	187,72	1382,77		168,75

Согласовано:

директор

Судин

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Джоргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
День 2/неделя 1: Вторник							
Завтрак							
каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшеницы	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к\2022н	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	13,90	12,32	101,26	574,58		98,75
Обед							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	52\2017м	9
пюре из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,02	5,83	9,2	118,15	54-1с\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 гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,2	280,44	171\2017	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
Итого за Обед	900	35,78	25,29	118,20	848,55		70
Всего за Вторник	1550	49,68	37,61	219,46	1423,13		168,75

Согласовано:

директор

С.Г.И.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

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
Итого за завтрак	630	28,12	24,36	91,61	691,65		98,75

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	54-3с\2022н	25
макаронны 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
Итого за Обед	830	21,59	23,40	115,19	825,90		70
Всего за Среду	1460,00	49,71	47,76	206,80	1517,55		168,75

Согласовано:

директор

Смирнов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

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
макароны 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
Итого за завтрак	650	23,50	23,26	101,52	708,76		98,75

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
Итого за Обед	900	27,96	27,83	113,55	823,02		70
Всего за Четверг	1550,00	51,46	51,09	215,07	1531,78		168,75

Согласовано:

директор

Сурмив

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
День 5/неделя 1: Пятница							

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м	20
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
Итого за завтрак	630	22,64	15,96	96,83	621,32		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	638	21,96	19,17	97,33	648,89		

Обед

консервы закусовые (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131\2017м	9
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	7,8	98,6	54-3с\2022н	10
котлета куриная из п/ф с соусом 90/20	110	14,30	13,88	19,33	247,57	331\2017м	25
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\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
Итого за Обед	900	31,01	27,07	120,94	845,66		70
Всего за Пятницу	1530	53,65	43,03	217,77	1466,98		168,75
Итого за неделю в среднем обед	868,00	29,24	26,11	112,04	815,55		

Согласовано:

директор

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

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
Итого за завтрак	500	13,71	20,74	87,87	593,34		98,75

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
Итого за Обед	810	25,68	27,02	105,60	772,55		70
Всего за Понедельник	1310	39,39	47,76	193,47	1365,89		168,75

Согласовано:

директор

С.И.И.И.



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше			
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
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
Итого за завтрак	590	19,62	22,77	78,80	599,25		98,75
Обед							
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	54-3с\2022н	25
каша пшеничная 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
Итого за Обед	900	29,34	23,64	128,48	856,80		70
Всего за Вторник	1490	48,96	46,41	207,28	1456,05		168,75

Согласовано:

директор

Судин

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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

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
макаронные изделия с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
хлеб ржаной-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
Итого за завтрак	660	23,28	20,68	101,36	659,46		98,75

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 ржаной-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	810	25,79	26,10	95,12	725,63		70
Всего за Среду	1470	49,07	46,78	196,48	1385,09		168,75

Согласовано:

директор

С.И.Иванов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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

Завтрак

каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	182\2017	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	14,60	20,17	109,88	682,95		98,75

Обед

квашеная капуста	100	1,7	5	8,46	85,7	47\2017м	9
Свекольник со сметаной	250	4,92	6,4	13,4	130,2	54-23с\2022н	10
котлеты печеночные из п/ф с маслом 90/5	95	12,83	12,97	10,27	209,13	77\4\2022	25
картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189	125\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
Итого за Обед	885	27,91	32,09	104,75	833,29		70
Всего за Четверг	1535	42,51	52,26	214,63	1516,24		168,75

Согласовано:

директор

Судов

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше			
День 5 /неделя 2: Пятница							

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
Итого за завтрак	630	22,64	15,96	93,83	609,32		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	606,00	18,77	20,06	94,35	628,86		

Обед

консервы закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101\2004л	9
суп картофельный с рыбой	250	10,47	4,75	22	162,65	54-20с\2022н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3сс\2022н	25
макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\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
Итого за Обед	880	31,84	29,11	131,19	972,38		70
Всего за Пятницу	1510	54,48	45,07	225,02	1581,70		168,75
Итого за неделю в среднем обед	857,00	28,11	27,59	113,03	832,13		

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
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		37,24	33,99	33,59	35,06
<i>Среднее значение за день</i>		49,04	46,47	208,37	1462,72
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	27,19	20-25%	
		Обед	35,06	30-35%	

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.