

Согласовано: 01.09.2025

Врио директора МКОУ школа №1 г. Серафимовича
М.В. Зотова



Утверждено

09.09.2025

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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. 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:

Врио директора А.А. Серафимовича

А.А. Серафимовича

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250 ✓	9,44	12,17	35,87	290,67	181/2017м	35
блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м	25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	17
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40 ✓	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
Итого за _Завтрак	660	22,46	21,35	91,92	652,17		105,32
2 завтрак							
макароны отварные с сыром	180 ✓	13,07	9,47	31,9	265,18	389/2017м	17
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	380	15,38	10,82	47,80	346,18		30
Всего за Понедельник	1040,00	37,84	32,17	139,72	998,35		135,32

Согласовано: _____
 Врио директора: И.И. Мухомов № 17. Сургутинского
О.В. Зомова

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			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77/1/2022 54-3сс/2022н	42
каша рисовая рассыпчатая	180 ✓	5,3	6,91	52,78	294,51	171/2017М	20
хлеб пшеничный	50 ✓	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1хн/2022н	15
Итого за завтрак	650	23,72	21,31	112,08	737,01		105,32

2 завтрак

каша молочная гречневая	180	8,1	7,26	29,99	214,73	183/2017м	16
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	2
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за полдник	400	10	7	50	305		30
Всего за Вторник	1050	34	29	162	1042		135,32

Согласовано:

Впр 210

директор



С. Серафимович

В. В. Власова

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 3/неделя 1: Среда	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
макароны отварные с маслом	180 ✓	5,40	5,87	39,36	231,87	203/2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	40 ✓	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	640	20,15	17,80	82,93	573,88		105,32

2 завтрак

каша молочная геркулес	180 ✓	7,32	6,72	22,2	178,55	54-3к/2022н	13
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	15
Итого за 2 завтрак	400	14	11	45	327		30
Всего за Среду	1040,00	33,71	28,32	127,46	900,90		135,32

Согласовано:

директор

В.И.О. Сергеев / *А.В. Зотова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 1: Четверг	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	

Завтрак

каша молочная "Дружба"	250 ✓	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к/2022н	40
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	25
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40 ✓	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	12
Итого за завтрак	650	20,25	20,70	108,26	703,17		105,32
2 завтрак							
рагу из овощей	180 ✓	2,64	8,87	16,31	155,56	143/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	13
Итого за 2 завтрак	400	6,53	10,42	41,87	283,31		30
Всего за Четверг	1050,00	26,78	31,12	150,13	986,48		135,32

Согласовано:

директор:



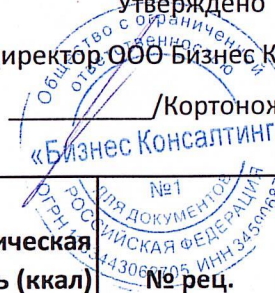
М.П. Серафимович

С.С. Серафимович

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	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	62
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м	15
Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	701/2010м	105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	640	22	22	99	681		
2 завтрак							
рис с овощами	180	5,41	7,97	36,47	239,28	379/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за 2 завтрак	400	10,16	10,85	62,08	386,63		30
Всего за Пятницу	1000	32,17	39,76	159,88	1127,18		135,32
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	396,00	11,12	10,01	49,30	329,63		

Согласовано

директор

М.П. Николаев Н.И. Смирнов

школа №1
г. Серафимовича

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250 ✓	11,30	16,02	47,65	364,58	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	25
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	25
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		105,32

2 завтрак

макаронь отварные с сыром	180 ✓	13,07	9,47	31,9	265,18	389/2017м	17
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	13
Итого за 2 завтрак	380	15,38	10,82	47,80	346,18		30
Всего за Понедельник	1010	38	37	151	1067		135,32

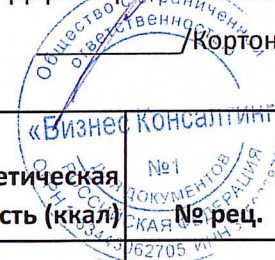
Согласовано:

Вр 110 директор О.В. Зотова МБОУ СОШ №1 г. Серафимовича



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9 №10 №11 №12 №13 №14 №15 №16 №17 №18 №19 №20 №21 №22 №23 №24 №25 №26 №27 №28 №29 №30 №31 №32 №33 №34 №35 №36 №37 №38 №39 №40 №41 №42 №43 №44 №45 №46 №47 №48 №49 №50 №51 №52 №53 №54 №55 №56 №57 №58 №59 №60 №61 №62 №63 №64 №65 №66 №67 №68 №69 №70 №71 №72 №73 №74 №75 №76 №77 №78 №79 №80 №81 №82 №83 №84 №85 №86 №87 №88 №89 №90 №91 №92 №93 №94 №95 №96 №97 №98 №99 №100	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
плов из птицы	200	13,54	14,46	29,20	301,10	291/2017м	65
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	550	18,8	15,86	70,08	499,62		105,32

2 завтрак

рис с овощами	180 ✓	5,41	7,97	36,47	239,28	379/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	400	10	11	62	387		30
Всего за Среду	950	28,96	26,71	132,16	886,25		135,32

Согласовано:

Врио директор О.В. Зотова
школа №1
г. Серафимовича

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 2: Четверг	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	25
биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	180 ✓	4,43	5,20	17,52	136,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн/2022н	12
хлеб пшеничный	40 ✓	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,32
Итого за завтрак	640	19,37	22,93	75,56	587,86		105,32

Полдник

рагу из овощей	180 ✓	2,64	8,87	16,31	155,56	143/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	13
Итого за Полдник	400	6,53	10,42	41,87	283,31		30
Всего за Четверг	1040	25,90	33,35	117,43	871,17		135,32

Согласовано:

Врио директора ООО «Бизнес Консалтинг» *И.В. Кортонюк*

О.В. Зотов

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортонюк Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет		
Завтрак							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
котлеты мяскапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	45
макаронь отварные с маслом	180	5,40	5,87	39,36	231,87	203/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,32
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого завтрак	630	20,88	23,53	87,55	644,99		105,32
Итого за неделю в среднем завтрак	616,00	19,82	21,51	84,15	607,74		
Полдник							
каша молочная пшеничная	180	5,06	5,98	15,48	135,98	182/2017м	14
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022н	14
Итого за полдник	400	9,81	8,86	41,09	283,33		30
Всего за Пятницу	913	30,69	32,39	128,64	928,32		135,32
Итого за неделю в среднем полдник	372,67	11,09	10,29	47,47	1626,47		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		20,77	21,76	91,38	644,55
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		23,08	23,66	23,86	23,70
Норма полдник по СанПин 10- 15%	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Среднее значение за полдник		11,11	10,15	48,39	978,05
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		12,34	11,04	12,63	35,96
Среднее значение за день		31,87	31,92	139,76	1622,60
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		35,42	34,69	36,49	59,65
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	23,70	20-25%	
		полдник	12,63	10-15%	

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.