



Согласовано:

Петровская  
директор

*Петровская*  
*Евсеева Е.И.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко 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 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.

Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели 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 макронутриентов.

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





Согласовано:

Директор

*Е.Ю. Петрова*  
*Петрова Е.Ю.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
(Кортоножко Е.Ю.)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
«Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	30
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с сыром	180	9,50	8,15	34,32	250,30	54-3г/2022н	20,64
Сок Фруктовый	180	0,9	0	22,15	92,2	289/2017м	12
<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,40</b>	<b>8,15</b>	<b>56,47</b>	<b>342,50</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>960,00</b>	<b>26,18</b>	<b>24,21</b>	<b>135,72</b>	<b>869,59</b>		<b>120</b>





директор *Петровской сел*  
*Сортасова*  
*Сидорова ЕИ*



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 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные ( икра кабачковая)	100	2,71	4,7	14,43	111,66	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54-3сс/2022н	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24,42</b>	<b>24,18</b>	<b>86,67</b>	<b>663,10</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая пшеничная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	22
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	2,64
<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>32,64</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>980</b>	<b>30,44</b>	<b>29,37</b>	<b>117,16</b>	<b>946,06</b>		<b>120</b>



Согласовано:

директор

*Е.Ю. Кортоножко*



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 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,24	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15,82</b>	<b>17,67</b>	<b>70,49</b>	<b>503,12</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	25,64
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>32,64</b>
<b>Всего за Среда</b>	<b>990,00</b>	<b>25,00</b>	<b>26,87</b>	<b>116,63</b>	<b>783,22</b>		<b>120</b>





Согласовано  
 директор А.А. Петровской с/п  
А.А. Петровской с/п

Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»

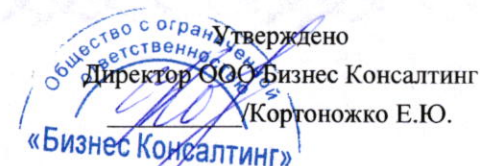
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/54-3сс/2022н	36
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,02</b>	<b>11,56</b>	<b>84,14</b>	<b>535,32</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	ТТК 77-13/2022	22,64
Чай каркаде	180	0,14	0,07	6,50	27,19	54-45гн/2022н	10
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,14</b>	<b>3,87</b>	<b>55,60</b>	<b>277,25</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>870,00</b>	<b>27,16</b>	<b>15,43</b>	<b>139,74</b>	<b>812,57</b>		<b>120</b>



Согласовано:

директор

*Петровской с/п*  
*Петрова Е.И.*



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

**Завтрак**

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/54-3сс/2022н	37
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,00</b>	<b>23,14</b>	<b>69,77</b>	<b>567,46</b>		<b>87,36</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>598</b>	<b>19,61</b>	<b>18,52</b>	<b>78,06</b>	<b>559,22</b>		

**Полдник**

Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	25,64
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,1	54-2гн/2022н	7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,26</b>	<b>10,90</b>	<b>77,59</b>	<b>429,52</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>930</b>	<b>25,26</b>	<b>34,04</b>	<b>147,36</b>	<b>996,98</b>		<b>120</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>348,00</b>	<b>7,20</b>	<b>7,46</b>	<b>53,26</b>	<b>322,47</b>		





Согласовано:

Директор

*Е.Ю. Кортоножко*  
*Кортоножко Е.Ю.*



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 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	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,70</b>	<b>79,16</b>	<b>549,45</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с сыром	180	9,50	8,15	34,32	250,30	54-3г/2022н	20,64
Сок Фруктовый	180	0,9	0	22,15	92,2	289/2017м	12
<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,40</b>	<b>8,15</b>	<b>56,47</b>	<b>342,50</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>910</b>	<b>25,86</b>	<b>25,85</b>	<b>135,63</b>	<b>891,95</b>		<b>120</b>





Согласовано:

директор

*Е.Ю. Петровская*  
*Коронова Е.Ю.*



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 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная с маслом	100	6	1,47	8,27	92,8	52/2017м	20
Голубцы ленивые из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	6,58	9,96	9,68	137,86	ТТК 77-6/54-3cc/2022н	37
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>23,96</b>	<b>18,21</b>	<b>79,01</b>	<b>576,14</b>		<b>87,36</b>
<b>Полдник</b>							
Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	4,22	4,99	12,90	203,60	182/2017м	22
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	2,64
<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>32,64</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>970</b>	<b>29,98</b>	<b>23,40</b>	<b>109,50</b>	<b>859,10</b>		<b>120</b>



Согласовано:

Петровская с/п  
директор

*Жаровалова Е.С.*  
*Петровская с/п*



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 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	39
Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,85</b>	<b>20,60</b>	<b>68,36</b>	<b>545,22</b>		<b>87,36</b>

**Полдник**

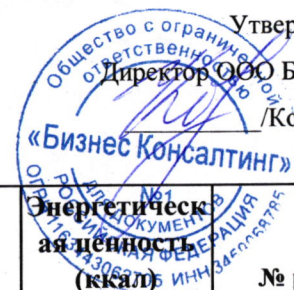
Оладьи с маслом и сахаром	170	9,00	9,20	36,80	242,00	401/2014	25,64
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,1	54-2гн/2022н	7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,18</b>	<b>9,20</b>	<b>46,14</b>	<b>280,10</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Среда</b>	<b>960</b>	<b>31,03</b>	<b>29,80</b>	<b>114,50</b>	<b>825,32</b>		<b>120</b>





Согласовано  
СШ  
директор

*М.В. Петровская*  
*С.В. Кривошалева*



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

**Завтрак**

Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	70/71/2017м	20
Плов из птицы	250	19,42	18,07	39,00	396,37	291/2017м	52
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,97</b>	<b>19,24</b>	<b>74,77</b>	<b>575,62</b>		<b>87,36</b>

**Полдник**

Биточки манные с повидлом	170	5,08	10,90	68,25	391,42	192/2017м	25,64
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,1	54-2гн/2022н	7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,26</b>	<b>10,90</b>	<b>77,59</b>	<b>429,52</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>940</b>	<b>29,23</b>	<b>30,14</b>	<b>152,36</b>	<b>1005,14</b>		<b>120</b>



Согласовано  
 Петровская  
 директор СШ *Петровской с/п*  
*Петровской с/п*  
*Петровской с/п*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коротножко 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>							
Каша молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром	200	8,30	6,47	37,62	241,90	182/2017м	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0	10,00	47,00	338/2017м	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,57</b>	<b>17,22</b>	<b>86,67</b>	<b>578,30</b>		<b>87,36</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>584,00</b>	<b>19,96</b>	<b>18,59</b>	<b>77,59</b>	<b>564,95</b>		
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с сахаром	150	5,00	3,80	49,10	250,06	ТТК 77-13 /2022	25,64
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,1	54-2ГН/2022н	7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,18</b>	<b>3,80</b>	<b>58,44</b>	<b>288,16</b>		<b>32,64</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>880</b>	<b>19,75</b>	<b>21,02</b>	<b>145,11</b>	<b>866,46</b>		<b>120</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>348,00</b>	<b>7,21</b>	<b>7,45</b>	<b>53,83</b>	<b>324,65</b>		



Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-97,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		<b>19,79</b>	<b>18,56</b>	<b>77,83</b>	<b>562,08</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>21,98</b>	<b>20,17</b>	<b>20,32</b>	<b>20,66</b>
Норма Полдника по СанПин 10%- 15% ± 5%	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
<i>Среднее значение за полдник</i>		<b>7,20</b>	<b>7,46</b>	<b>53,54</b>	<b>323,56</b>
		<b>8,00</b>	<b>8,10</b>	<b>13,98</b>	<b>11,90</b>
<i>Среднее значение за день</i>		<b>26,99</b>	<b>26,01</b>	<b>131,37</b>	<b>885,64</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>29,99</b>	<b>28,28</b>	<b>34,30</b>	<b>32,56</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	20,66	20-25%	
		Полдник	11,90	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.