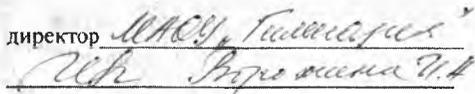


Согласовано:

директор



**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 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.

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 макроэлементов.

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

Согласовано:

директор *М.А.О.У. "Бизнес-консалтинг"*  
*В.И. Звонимир*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	39
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022г	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,73
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21,38</b>	<b>20,04</b>	<b>116,98</b>	<b>738,48</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022г	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>3,64</b>	<b>5,42</b>	<b>53,64</b>	<b>278,90</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1190,00</b>	<b>25,02</b>	<b>25,46</b>	<b>170,62</b>	<b>1017,38</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*И.А.В. Гиммарец*  
*И.В. Воронин*



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>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	24
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,63	5,76	43,79	249,60	171/2017м	20
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	9
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25,21</b>	<b>16,34</b>	<b>99,58</b>	<b>645,01</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>8,73</b>	<b>7,75</b>	<b>53,14</b>	<b>317,29</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1150</b>	<b>33,94</b>	<b>24,09</b>	<b>152,72</b>	<b>962,30</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*М.В. Гимназия*  
*В.В. Кортоножко*



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	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 170/30	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,53</b>	<b>17,62</b>	<b>85,79</b>	<b>587,96</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>6,41</b>	<b>4,83</b>	<b>48,17</b>	<b>261,62</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1110,00</b>	<b>26,94</b>	<b>22,45</b>	<b>133,96</b>	<b>849,58</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*И.В. Воронина Ч.П.*



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 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 100/30	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л 54-3сс/2022н	36
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>29,22</b>	<b>22,20</b>	<b>106,99</b>	<b>784,97</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>5,35</b>	<b>5,38</b>	<b>40,07</b>	<b>230,17</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1270,00</b>	<b>34,57</b>	<b>27,58</b>	<b>147,06</b>	<b>1015,14</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*МАОУ "Гимназия"*  
*М. Горюхиной И.А.*



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		
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец )	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	100	13,35	13,10	3,63	185,85	246/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,59</b>	<b>23,38</b>	<b>96,90</b>	<b>709,09</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,39</b>	<b>19,92</b>	<b>101,25</b>	<b>693,10</b>		
<i>Обед</i>							
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>4,24</b>	<b>6,73</b>	<b>59,22</b>	<b>316,87</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1130</b>	<b>29,83</b>	<b>30,11</b>	<b>156,12</b>	<b>1025,96</b>		<b>149,21</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>480,00</b>	<b>5,67</b>	<b>6,02</b>	<b>50,85</b>	<b>280,97</b>		

Согласовано:

директор

*М.В. Гамбарова*  
*В.В. Кортоножко*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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		
<i>Завтрак</i>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,88</b>	<b>18,28</b>	<b>104,35</b>	<b>665,60</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>3,98</b>	<b>5,26</b>	<b>45,56</b>	<b>245,30</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1080</b>	<b>24,86</b>	<b>23,54</b>	<b>149,91</b>	<b>910,90</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*МАОУ «Гимназия №4  
г. Воронеж» ОА*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножка 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		
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,37</b>	<b>16,52</b>	<b>79,80</b>	<b>555,40</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022г	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>4,06</b>	<b>3,15</b>	<b>43,53</b>	<b>222,92</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1160</b>	<b>24,43</b>	<b>19,67</b>	<b>123,33</b>	<b>778,32</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*М.А.О.У. Галикареев*  
*В.В. Бураков*



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 по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	24
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченный из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,71</b>	<b>24,08</b>	<b>81,22</b>	<b>652,61</b>		<b>108,73</b>

*Обед*

Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>8,68</b>	<b>7,76</b>	<b>43,59</b>	<b>278,74</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1120</b>	<b>31,39</b>	<b>31,84</b>	<b>124,81</b>	<b>931,35</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*С.А. Гуськова*  
*С.А. Гуськова*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*  
/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		
<i>Завтрак</i>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>24,52</b>	<b>103,32</b>	<b>736,23</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>8,73</b>	<b>7,75</b>	<b>53,14</b>	<b>317,29</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1240</b>	<b>33,22</b>	<b>32,27</b>	<b>156,46</b>	<b>1053,52</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:

директор

*Л.Н.ОУ "Гимназия"*  
*Ю.В. Коротко Е.Ю.*

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Коротко 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		
<i>Завтрак</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,99</b>	<b>21,88</b>	<b>102,85</b>	<b>712,66</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>666,00</b>	<b>22,89</b>	<b>21,06</b>	<b>94,31</b>	<b>664,50</b>		
<i>Обед</i>							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>6,07</b>	<b>4,99</b>	<b>56,25</b>	<b>295,22</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1130</b>	<b>32,06</b>	<b>26,87</b>	<b>159,10</b>	<b>1007,88</b>		<b>149,21</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>480,00</b>	<b>6,30</b>	<b>5,78</b>	<b>48,41</b>	<b>271,89</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		23,64	20,49	97,78	678,80
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		26,26	22,27	25,53	24,96
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		5,99	5,90	49,63	276,43
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		6,65	6,42	12,96	10,16
<i>Среднее значение за день</i>		29,63	26,39	147,41	955,23
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		32,92	28,68	38,49	35,12
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
				Завтрак	24,96 20-25%
				Обед	10,16 30-35%

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