

Согласовано:

и.о. директора



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

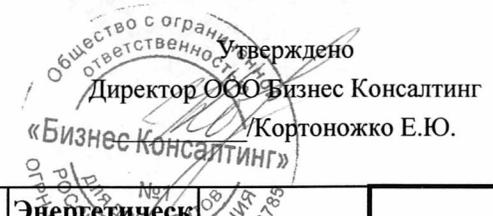
Масса порций для детей в зависимости от взраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

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:
и.о. директор *Кортоножко Е.Ю.*



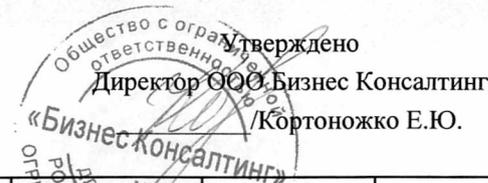
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|--------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 /неделя 1: Понедельник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| «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 |
| Итого за _Завтрак | 600 | 15,78 | 16,06 | 79,25 | 527,09 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | 360 | 10,40 | 8,15 | 56,47 | 342,50 | | 32,64 |
| Всего за Понедельник | 960,00 | 26,18 | 24,21 | 135,72 | 869,59 | | 120 |

Согласовано:
и.о. директор



Куртов А.С.



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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 630 | 24,42 | 24,18 | 86,67 | 663,10 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшениная, 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 |
| Итого за Полдник | 350 | 6,02 | 5,19 | 30,49 | 282,96 | | 32,64 |
| Всего за Вторник | 980 | 30,44 | 29,37 | 117,16 | 946,06 | | 120 |



Согласовано: И.О. директор 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 3/неделя 1: Среда | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 640 | 15,82 | 17,67 | 70,49 | 503,12 | | 87,36 |
| 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 |
| Итого за Полдник | 350 | 9,18 | 9,20 | 46,14 | 280,10 | | 32,64 |
| Всего за Среду | 990,00 | 25,00 | 26,87 | 116,63 | 783,22 | | 120 |



Согласовано: И.О. директора Кашин В.А.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кртоножко 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 540 | 22,02 | 11,56 | 84,14 | 535,32 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | 330 | 5,14 | 3,87 | 55,60 | 277,25 | | 32,64 |
| Всего за Четверг | 870,00 | 27,16 | 15,43 | 139,74 | 812,57 | | 120 |



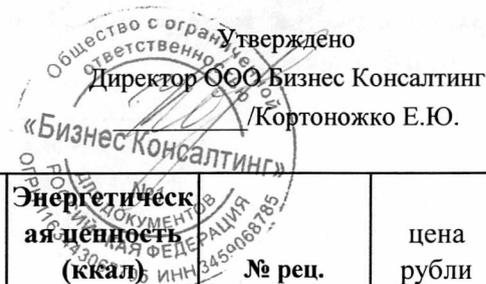
Согласовано:
и.о. директора В.М. Калтов А.С.



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 |
| Итого за завтрак | 580 | 20,00 | 23,14 | 69,77 | 567,46 | | 87,36 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 598 | 19,61 | 18,52 | 78,06 | 559,22 | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | 350 | 5,26 | 10,90 | 77,59 | 429,52 | | 32,64 |
| Всего за Пятницу | 930 | 25,26 | 34,04 | 147,36 | 996,98 | | 120 |
| Итого за неделю в среднем обед | 348,00 | 7,20 | 7,46 | 53,26 | 322,47 | | |

Согласовано: и.о. директора Карташ Картоба А.С.



| 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 | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 |
| Итого за завтрак | 550 | 15,46 | 17,70 | 79,16 | 549,45 | | 87,36 |

Полдник

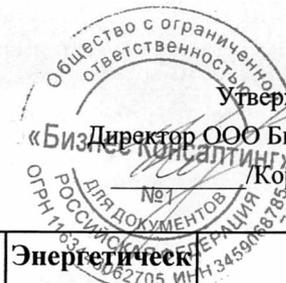
| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| Макароны отварные с сыром | 180 | 9,50 | 8,15 | 34,32 | 250,30 | 54-3г/2022н | 20,64 |
| Сок Фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,15 | 92,2 | 289/2017м | 12 |
| Итого за Полдник | 360 | 10,40 | 8,15 | 56,47 | 342,50 | | 32,64 |
| Всего за Понедельник | 910 | 25,86 | 25,85 | 135,63 | 891,95 | | 120 |

Согласовано:

и.о. директора _____



Коротко Е.Ю.



Утверждено

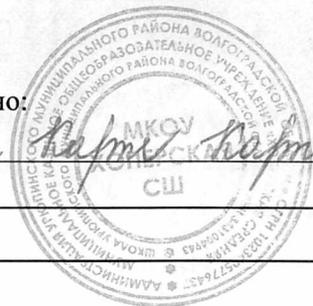
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коротко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 /неделя 2: Вторник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 77-6/54-3сс/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 |
| Итого за завтрак | 620 | 23,96 | 18,21 | 79,01 | 576,14 | | 87,36 |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшениная, 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 |
| Итого за Полдник | 350 | 6,02 | 5,19 | 30,49 | 282,96 | | 32,64 |
| Всего за Вторник | 970 | 29,98 | 23,40 | 109,50 | 859,10 | | 120 |

Согласовано:

и.о. директора



Ирина Александровна Шестакова



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 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 610 | 21,85 | 20,60 | 68,36 | 545,22 | | 87,36 |

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 |
| Итого за Полдник | 350 | 9,18 | 9,20 | 46,14 | 280,10 | | 32,64 |
| Всего за Среду | 960 | 31,03 | 29,80 | 114,50 | 825,32 | | 120 |

Согласовано:

и.о. директора Ветви Коттово А.С.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 «Бизнес Консалтинг» Коттоножко 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 |
| Итого за завтрак | 590 | 23,97 | 19,24 | 74,77 | 575,62 | | 87,36 |

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 |
| Итого за Полдник | 350 | 5,26 | 10,90 | 77,59 | 429,52 | | 32,64 |
| Всего за Четверг | 940 | 29,23 | 30,14 | 152,36 | 1005,14 | | 120 |

Согласовано:

и.о. директора Наталья Петровна А.С.



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 2: Пятница | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшениная 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 |
| Итого за завтрак | 550 | 14,57 | 17,22 | 86,67 | 578,30 | | 87,36 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 584,00 | 19,96 | 18,59 | 77,59 | 564,95 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Макаронны 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 |
| Итого за Полдник | 330 | 5,18 | 3,80 | 58,44 | 288,16 | | 32,64 |
| Всего за Пятницу | 880 | 19,75 | 21,02 | 145,11 | 866,46 | | 120 |
| Итого за неделю в среднем обед | 348,00 | 7,21 | 7,45 | 53,83 | 324,65 | | |

| | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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> | | 19,79 | 18,56 | 77,83 | 562,08 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | | 21,98 | 20,17 | 20,32 | 20,66 |
| 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> | | 7,20 | 7,46 | 53,54 | 323,56 |
| | | 8,00 | 8,10 | 13,98 | 11,90 |
| <i>Среднее значение за день</i> | | 26,99 | 26,01 | 131,37 | 885,64 |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | | 29,99 | 28,28 | 34,30 | 32,56 |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i> | | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049281

Владелец Кулакова Ирина Викторовна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024