



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 класс (12 лет 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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: Делит плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. -

М.: Хлебродиформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.
«обитания»
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

В рациионе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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



Инспектор
МКУ "Татарстанские вои-
ны" Магара А.А.
19.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____ Кортоюджо Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У				
День1 /неделя 1: 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	250	9,44	12,17	35,87	290,67	181/2017м		36
блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	399/2017м		25
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21м/2022н		20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м		25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м		3,64
Итого за _завтрак	650	21,67	21,25	87,09	628,79			109,64
2 завтрак								
макароны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м		23,62
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4м/2022		20
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10			43,62
Всего за Понедельник	1000,00	34,88	30,50	129,59	930,89			153,26



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор "МКОУ "Труновская СОШ"
И.В. Мандра А.А.
10.01.2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	47/2017 м	25
рыба, тушённая в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	42
каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	5,76	43,99	244,20	171/2017м	24
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,64
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,20	54-1км/2022н	15
Итого за завтрак	600	24,70	21,14	103,89	705,16		109,64
2 завтрак							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017м	21,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010и	3
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3км/2022н	19
Итого за полдник	370	9	6	45	272		43,62
Всего за Вторник	970	33	27	149	977		153,26



Согласовано: *Ирина Александровна Иванова*
 Директор: *Ирина Александровна Иванова*
19.01.2022



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Короткожко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У	12-18 лет			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
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	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/ 332/2017м	45	
макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22	
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	14	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64	
Итого за завтрак	600	19,36	16,73	71,54	515,43		109,64	
2 завтрак								
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3н/2022н	16,62	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3	
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	24	
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		43,62	
Всего за Среду	970,00	31,70	26,13	112,37	812,40		153,26	



Согласовано:
Директор ООО "Искон-Агро" *И.И. Шабалов*
19.01.2020

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Е.Ю. Кортоножко*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
горошница	150	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,64
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	17
Итого за завтрак	600	24,80	22,76	87,67	647,69		109,64
2 завтрак							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	20
Итого за 2 завтрак	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,62
Всего за Четверг	970,00	30,89	31,71	126,83	908,84		153,26



Согласовано:

директор ООО "Белорусская компания"
И.И. Иванова



Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

И.И. Коротко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	23
гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	458/2002г	65
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	6,64
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	109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	610	23	22	90	648		
2 завтрак							
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022г	24
Итого за 2 завтрак	370	9,26	9,53	56,01	346,86		43,62
Всего за Пятницу	970	31,27	38,44	153,81	1087,41		153,26
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	366,00	9,91	8,68	44,75	295,76		



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	11,30	15,02	47,65	364,58	182/2017м	40
кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	П.Т	26
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	4,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3н/2022н	14
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		109,64
2 завтрак							
макароны отварные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	23,62
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4н/2022	20
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		43,62
Всего за Понедельник	980	36	35	146	1023		153,26


 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор ООО "Торгово-сервисное общество"
 /Иванов А.И.
 19.01.2025

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	12-18 лет		
Завтрак								
овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,1	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25	
котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022-331/2017м	44	
макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22	
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1м/2022н	15	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,64	
Итого за завтрак	600	17,69	18,55	77,86	550,76		109,64	
2 завтрак								
маша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3н/2022н	16,62	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3	
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21н/2022н	24	
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		43,62	
Всего за Вторник	970	30	28	119	848		153,26	



Согласовано: *М.Ю. Шенюк*
директор *М.Ю. Шенюк* "Финансовое ООО"
10.09.2017



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг: *Е.Ю. Коротюшко*
10.09.2017

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубл
		Б	Ж	У				
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак								
овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м		25
котлеты мясокрупные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022		45
каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	171/2017м		20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022м		14
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м		5,64
Итого за завтрак	630	25,14	21,62	89,84	655,66			109,64
2 завтрак								
рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	379/2017м		16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м		3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23м/2022м		24
Итого за полдник	370	9	10	56	347			43,62
Всего за Среда	1000	34,40	31,15	145,85	1002,52			153,26

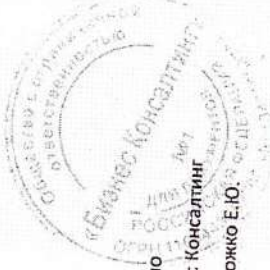


Согласовано:

Подпись:

директор

Ирина Александровна
Ирина Александровна
09.01.2022



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Нортонжко

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 консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	131/2017м	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	14
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	5,64
Итого за завтрак	630	19,43	17,13	75,66	535,88		109,64
Полдник							
рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	143/2017м	20,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022н	20
Итого за Полдник	370	6,09	8,95	39,16	261,15		43,62
Всего за Четверг	1000	25,52	26,08	114,82	797,03		153,26



Директор МНСУ, старший врач
1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.
03.01.2025

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							
винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017	25
котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	43
макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	22
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,64
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022г	14
Итого завтрак	605	23,78	22,87	85,50	642,35		109,64
Итого за неделю в среднем завтрак	619,00	21,68	21,18	86,40	621,01		
Полдник							
каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23гн/2022г	24
Итого за полдник	370	8,97	7,87	38,51	260,74		43,62
Всего за Пятницу	866	32,75	30,74	124,01	903,09		153,26
Итого за неделю в среднем полдник	344,15	9,97	9,00	43,40	1467,82		

Среднее значение за завтрак							
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,09	21,67		88,00		634,27
Среднее значение за полдник		24,55	23,55		22,98		23,32
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		9,94	8,84		44,08		881,79
Среднее значение за день		11,04	9,61		11,51		32,42
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		32,03	30,51		132,08		1516,06
Потребности в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		35,59	33,16		34,48		55,74
Распределение ЭЦ		90,00	92,00		383,00		2720,00
					Норма		
		Завтрак			23,32	20-25%	
		полдник			11,51	10-15%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Делта плюс, 2017 г

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 питания 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.