

Согласовано:

директор

М.В. Мухоморова

М.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОГРН 111-44-0627030

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.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение для человека факторов среды

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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

М. В. Картоножко

М. В. Картоножко

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»

Картоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
Завтрак							
капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	77-10\2023	36
каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	171\2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за _Завтрак	630	21,66	19,94	95,41	648,14		98,75
Обед							
овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	71\70\2017м	9
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,025	54-7с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	810	29,88	26,96	92,31	734,63		70
Всего за Понедельник	1440,00	51,54	46,90	187,72	1382,77		168,75

Согласовано: Директор ООО Бизнес Консалтинг
директор Михайленко С.М.
Михайленко С.М.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонозко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше			
День 2/неделя 1: Вторник					12 лет и старше		

Завтрак

каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшени	250	9,80	11,52	49,38	340,00	54-16к\2022н	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	13,90	12,32	101,26	574,58		98,75

Обед

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	52\2017м	9
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,02	5,83	9,2	118,15	54-1с\2022н	10
котлета рыбная из п/ф с соусом 90/20	110	12,96	5,18	8,68	133,16	54-3сс\2022н	25
каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,2	280,44	171\2017	10
кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7	360\2017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	900	35,78	25,29	118,20	848,55		70
Всего за Вторник	1550	49,68	37,61	219,46	1423,13		168,75

Согласовано:

директор

Директор муниципальной ШМЛ

Директор М.В.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коронюшко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	ГТК 77\6\2023	36
каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171\2017	18
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн\2022н	15
Итого за завтрак	630	28,12	24,36	91,61	691,65		98,75

Обед

нарезка по сезону в нарезке(помидор и огурец)	100	1,1	0,2	3,83	21,33	24\2017м	9
суп овощной со сметаной	200	2,02	3,807	17,67	113,04	54-17с\2022н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3с\2022н	25
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	830	21,59	23,40	115,19	825,90		70
Всего за Среду	1460,00	49,71	47,76	206,80	1517,55		168,75

Согласовано:

директор *М.В. Мухоморова*

Мухоморова М.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	52\2017	25
котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	77-2\2022 54-3cc\2022н	37
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017	17
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	54-1хн\2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
Итого за завтрак	650	23,50	23,26	101,52	708,76		98,75

Обед

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	71\70\2017м	9
суп картофельный с крупной (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	128,29	101\017м	10
котлеты домашние из п/ф с соусом 90/20	110	8,32	13,15	7,17	180,62	331\2017м	25
горошница	180	8,316	7,596	34,32	239,88	54-21г\2022н	10
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	900	27,96	27,83	113,55	823,02		70
Всего за Четверг	1550,00	51,46	51,09	215,07	1531,78		168,75

Согласовано:

директор *М.А. Козлов*

М.А. Козлов

Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

М.А. Козлов



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
День 5/неделя 1: Пятница							

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	701\2010	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	630	22,64	15,96	96,83	621,32		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	638	21,96	19,17	97,33	648,89		

Обед

консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131\2017м	9
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	7,8	98,6	54-3с\2022н	10
котлета куриная из п/ф с соусом 90/20	110	14,30	13,88	19,33	247,57	331\2017м	25
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	900	31,01	27,07	120,94	845,66		70
Всего за Пятницу	1530	53,65	43,03	217,77	1466,98		168,75

директор М. Г. Гурьянов Тюменской СМ

November 11. B.

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Завтрак

Obed

свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	52\2017м	9
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65	54-25с\2022н	10
плов с мясом	200	15,2	15,8	36,2	347,8	265\2017м	35
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	810	25,68	27,02	105,60	772,55		70
Всего за Понедельник	1310	39,39	47,76	193,47	1365,89		168,75

Согласовано:

директор *А.В. Мухоморова*

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№.рек.	цена руббли
		Б	Ж	У			
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
День 2 /неделя 2: Вторник							

Завтрак

овощи по сезону в нарезке(огурцы)	100	0,58	0,083	1,58	10	71\70\2017м	25
гречка по купечески с мясом	250	16,5	22,25	46,88	453,77	458\2002г	52
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702\2010 м	4,75
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
Итого за завтрак	590	19,62	22,77	78,80	599,25		98,75

Обед

консервы закусовые (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101\2004л	9
борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	54-28с\2022н	10
котлета рыбная из п/ф с соусом 90/20	110	12,96	5,18	8,68	133,16	54-3с\2022н	25
каша пшениная рассыпчатая с маслом	180	7,42	8,2	45,57	285,89	171\2017м	10
кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7	360\2017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	900	29,34	23,64	128,48	856,80		70
Всего за Вторник	1490	48,96	46,41	207,28	1456,05		168,75

Согласовано:

директор М.Ю. Кузнецова

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	71\70\2017м	25
тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	130	11,30	13,30	14,10	203,30	ТТК	37
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	77\5\2023	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	203\2017	4,75
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	702\2010 м	15
Итого за завтрак	660	23,28	20,68	101,36	659,46	54-1хн\2022н	98,75

Обед

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,16	3,83	21,33	71\70\2017м	9
рассольник домашний	250	2,4	6,24	16,52	133,3	54-4с\2022н	10
жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259\2017м	35
компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\017м	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	810	25,79	26,10	95,12	725,63		70
Всего за Среду	1470	49,07	46,78	196,48	1385,09		168,75

Согласовано:

директор

М.В. Кузнецова
М.В.

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руббли
		Б	Ж	У			
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше			
День 4/неделя 2: Четверг							

Завтрак

каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	182\2017	36
бутерброд с повидлом	50	3,3	0,20	27,20	123,80	2\2004	25,75
фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338\2017	22
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2гн\2022н	15
Итого за завтрак	650	14,60	20,17	109,88	682,95		98,75

Обед

квашеная капуста	100	1,7	5	8,46	85,7	47\2017м	9
Свекольник со сметаной	250	4,92	6,4	13,4	130,2	54-23с\2022н	10
котлеты печеночные из п/ф с маслом 90/5	95	12,83	12,97	10,27	209,13	77\4\2022	25
картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189	125\2017м	10
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	885	27,91	32,09	104,75	833,29		70
Всего за Четверг	1535	42,51	52,26	214,63	1516,24		168,75

Согласовано:

директор

М.В. Мухоморова
М.В. Мухоморова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	цена рублю
		Б	Ж	У			
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	
День 5 /неделя 2: Пятница							

Завтрак

капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47\2017	25
котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	ГТК 77\1\2023	32
каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171\2017м	20
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн\2022н	17
хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	702\2010 м	4,75
Итого за завтрак	630	22,64	15,96	93,83	609,32		98,75
Итого за неделю в среднем завтрак	606,00	18,77	20,06	94,35	628,86		

Обед

консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,73	4,7	14,54	111	101\2004л	9
суп картофельный с рыбой	250	10,47	4,75	22	162,65	54-20с\2022н	10
сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	236,07	54-3с\2022н	25
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	203\2017м	10
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54,13хн\2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	701\2010 м	3
хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3
Итого за Обед	880	31,84	29,11	131,19	972,38		70
Всего за Пятницу	1510	54,48	45,07	225,02	1581,70		168,75
Итого за неделю в среднем обед	857,00	28,11	27,59	113,03	832,13		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		20,37	19,62	95,84	638,88
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,45	24,83	28,61	27,19
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		28,68	26,85	112,53	823,84
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		37,24	33,99	33,59	35,06
Среднее значение за день		49,04	46,47	208,37	1462,72
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		63,69	58,82	62,20	62,24
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	27,19	20-25%	
		Обед	35,06	30-35%	

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.