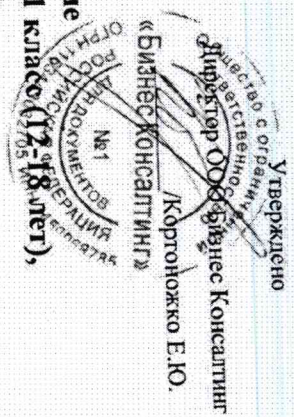




Директор № 5
И.В. Мельникова

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 классы (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 бюджетаемого 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.: Делта плюс, 2017. - 54с.

Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 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.



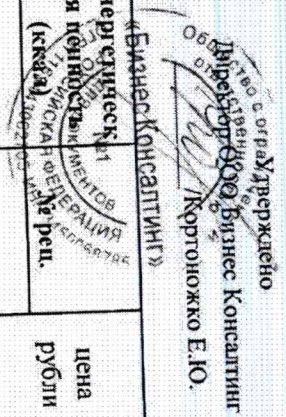
д. в. Меньша

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Лортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	182/2017м	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,34	7,66	47,5	284,31	182/2017м	35
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	54-23гм/2022м	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3,83
Итого за Завтрак	710	21,38	20,04	116,98	738,48		104,83
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022м	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	3,64	5,42	53,64	278,90		28,23
Всего за Понедельник	1190,00	25,02	25,46	170,62	1017,38		133,06



СШ № 5
Д. В. Девцова



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м
Котлеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н
100/30	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м
Картофель отварной с маслом	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т
Печенье топленое молоко	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3пн/2022н
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	670	23,22	17,71	80,96	584,41	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н
Напиток витаминизированный "Виттоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	480	8,13	7,55	57,34	329,59	
Всего за Вторник	1150	31,35	25,26	138,30	914,00	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м
Котлеты рыбные любительские с соусом	130	14,08	4,98	6,72	125,05	54-14р/ 54-3сс/2022н
100/30	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м
Картофель отварной с маслом	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т
Печенье топленое молоко	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3пн/2022н
Чай с лимоном	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	670	23,22	17,71	80,96	584,41	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н
Напиток витаминизированный "Виттоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	480	8,13	7,55	57,34	329,59	
Всего за Вторник	1150	31,35	25,26	138,30	914,00	



директор И. В. Меньца
 Шл № 5
 1. В. Меньца

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 И. В. Меньца
 Каргоножко Е. Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Срок годности	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День З/неделя 1: Среда							
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
сгущенным 170/30	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	12
Чай каркаде	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	630	20,53	17,62	85,79	587,96		104,83
Обед							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	6,41	4,83	48,17	261,62		28,23
Всего за Среду	1110,00	26,94	22,45	133,96	849,58		133,06

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Срок годности	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День З/неделя 1: Среда							
Завтрак							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и молоком	200	11,53	11,94	44,31	330,86	54-2т/2022н	45
сгущенным 170/30	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45тн/2022н	12
Чай каркаде	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	630	20,53	17,62	85,79	587,96		104,83
Обед							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	6,41	4,83	48,17	261,62		28,23
Всего за Среду	1110,00	26,94	22,45	133,96	849,58		133,06

Сопоставлено: № 429 от 11.08.2022 г.

директор И. В. Лемель

«Бизнес Консалтинг»

Учреждение с 01.09.2017 г.
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортебножко Е. Ю.

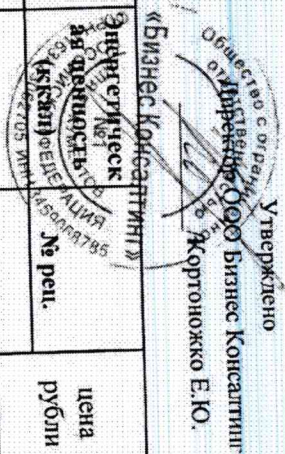


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Информация о товаре	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	3,01	4,96	92,80	54/2017м	20
Котлеты мясокартофельные по -	130	14,88	10,73	19,26	228,77	454/2004л	32
Хлывновски с соусом 100/30	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-3сс/2022н	15
Каша рассыпчатая, трещневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Чай с сахаром	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Хлеб пшеничный йодированный	790	29,22	22,20	106,99	784,97		104,83
Итого за завтрак							
		3,27	4,95	8,65	93,00	54-1с/2022н	15
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4нв/2022н	10
Компот из изюма	200	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	5,35	5,38	40,07	230,17		28,23
Итого за Обед	480	34,57	27,58	147,06	1015,14		133,06
Всего за Четверг							

Итого за Четверг	1270,00	34,57	27,58	147,06	1015,14		133,06
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	--	--------



Согласовано: *СШ № 5*
 директор *А. В. Шекель*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У		
День Снедлея 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 40
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 витаминизированный "Витоща"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т. 15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 3,83
Итого за завтрак	650	24,99	23,18	101,10	721,39	104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	690	23,87	20,15	98,36	683,44	
<i>Обед</i>						
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,24	16,52	133,30	54-3с/2022н 15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017 10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,23
Итого за Обед	480	4,24	6,73	59,22	316,87	28,23
Всего за Пятницу	1130	29,23	29,91	160,32	1038,26	133,06
Итого за неделю в среднем обед	480,00	5,55	5,98	51,69	283,43	



Согласовано:
Директор: *И. В. Васильев*

№ 5
И. В. Васильев

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	«Бизнес Консалтинг» № документа № рец.	Цена руб/ли
		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 "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	20
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	54-4тв/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Итого за завтрак	600	20,88	18,28	104,35	665,60		104,83

Обед							
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	«Бизнес Консалтинг» № документа № рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Ворш с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	3,98	5,26	45,56	245,30		28,23
Всего за Понедельник	1080	24,86	23,54	149,91	910,90		133,06



Согласовано
 Ш. И. 5
 1.8.2017

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Срок годности	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							
Консервы закусовые (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	40
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	3,83
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
Итого за завтрак	680	20,37	16,52	79,80	555,40		104,83
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	4,06	3,15	43,53	222,92		28,23
Всего за Вторник	1160	24,43	19,67	123,33	778,32		133,06



И. В. Меченова
директор

Утверждено
И. В. Меченова
директор ООО «Бизнес Консалтинг»
«Бизнес Консалтинг»
ИНН 0207003001
ОГРН 5020700000000
ул. Мухоморова, д. 10, г. Уфа

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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

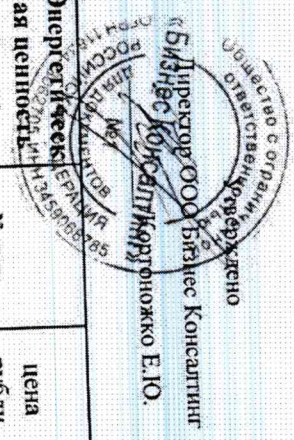
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70/2017м	20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	180	3,98	10,10	27,65	226,53	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	640	22,71	24,08	81,22	652,61		104,83

Обед

Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	8,68	7,76	43,59	278,74		28,23
Всего за Среду	1120	31,39	31,84	124,81	931,35		133,06



Согласовано:
 директор В. Лебева
 12.12.2018



Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Коглеты рубленные из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
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	54-45лн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		104,83
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.г	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	8,13	7,55	57,34	329,59		28,23
Всего за Четверг	1240	32,62	32,07	160,66	1065,82		133,06

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							
Завтрак							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	100	2,73	4,70	14,54	111,00	101/2004л	20
Коглеты рубленные из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	30
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	54-45лн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,83
Итого за завтрак	760	24,49	24,52	103,32	736,23		104,83
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.г	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	8,13	7,55	57,34	329,59		28,23
Всего за Четверг	1240	32,62	32,07	160,66	1065,82		133,06



ИЛ № 5
 директор
 И. В. Левида

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

Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Тфтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	110	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т	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	3,83
Итого за завтрак	650	25,39	21,68	107,05	724,96		104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	666,00	22,77	21,02	95,15	666,96		

Обед							
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	15
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,23
Итого за Обед	480	6,07	4,99	56,25	295,22		28,23
Всего за Пятницу	1130	31,46	26,67	163,30	1020,18		133,06
Итого за неделю в среднем обед	480,00	6,18	5,74	49,25	274,35		

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		23,32	20,58	96,76	675,20
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		25,91	22,37	25,26	24,82
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
Среднее значение за обед		5,87	5,86	50,47	278,89
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		6,52	6,37	13,18	10,25
Среднее значение за день		29,19	26,45	147,23	954,09
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		32,43	28,74	38,44	35,08
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020	90,00		92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		24,82	20-25%	
	Обед		10,25	30-35%	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного 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.