

Согласовано:

директор

 Васильевская С.В.
09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

**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.

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

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:


 09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	31,00
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	660	15,71	17,61	113,73	680,66	96,40
Полдник							
54-3г/2022н	макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	итого за полдник	300	8,65	6,8	47,06	284,54	30,31
	Итого за день	960	24,36	24,41	160,79	965,2	126,71

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет
День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

101/2004л	консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	1,3	1,28	8,21	83,2	20
ТТК 77-3/2022н- /331/2017м	котлеты домашние с соусом	100//20	8,32	13,15	7,17	180,62	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	Итого	640,0	21,17	23,79	87,67	683,44	96,4

Полдник

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	итого	380	9,36	7,77	51,6	307,12	30,31
	Итого за день	1 020,0	30,5	31,6	139,3	990,6	126,71

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5,00	8,46	85,70	20
77-6/331/2022	котлета мясикапустная	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	7,56	43,2	275,87	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	630,0	23,9	19,9	94,8	654,1	96,4

Полдник

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	итого	360	5,64	7,58	68,58	362	30,31
	Итого за день	990,0	29,6	27,4	163,4	1016,1	126,7

Согласовано:



09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

133/2017м	консервы закусочные овощные (кукуруза)	100	2,00	0,33	10,16	52,16	20
77-1/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	40
305/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	10,80	12,00	47,60	266,60	16
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	640	22,81	21,31	94,54	582,78	96,4

Полдник

182/017м	каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	итога	380	9,7	8,39	44,87	384	30,31
	Итого за день	1020	32,51	29,7	139,41	966,78	126,71

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	10,80	7,98	48,37	308,50	40
15/2017м	сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	35,87	14
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	610,0	22,0	16,1	97,5	626,1	96,4

Полдник

182/2017м	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	итого	380	10,01	7,42	47,1	290,92	30,31
	Итого за день	990,0	32,0	23,5	144,6	917,0	126,7

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

 /Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5,00	8,46	85,70	20
ТТК 77/2/2022н- /332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100//20	11,28	12,55	6,70	184,87	41
204/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	15
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
	Итого	640,0	23,13	25,81	85,25	665,89	96,4

Полдник

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16,00
	итого	380	9,36	7,77	51,6	307,12	30,31
	Итого за день	1 020,0	32,5	33,6	136,9	973,0	126,7

Согласовано:

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	30
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	5,4
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	660	13,86	15,86	111,82	643,22	96,40
Полдник							
182/2017м	каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	16,00
	итого	380	9,7	8,39	44,87	384	30,31
	Итого за день	1040	23,56	24,25	156,69	1027,22	126,71

Согласовано:

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	20
77-4/330/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным	120	10,83	12,32	7,07	182,48	40
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,6	1,96	34,12	168,55	16
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	5,4
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	630	18,34	21	75,85	565,95	96,40

Полдник

54-3г/2022н	макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	17,31
389/2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	18,46	76,84	13,00
	итого	300	8,65	6,8	47,06	284,54	30,31
	Итого за день	930	26,99	27,8	122,91	850,49	126,71

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет
День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16
	Итого	660,0	16,3	18,1	72,6	527,7	96,4
Полдник							
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	160	4,04	6,48	56	295,38	14,31
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	16
	итого	360	5,64	7,58	68,58	362	30,31
	Итого за день	1020,0	21,9	25,7	141,1	889,7	126,71

Согласовано:


09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
131/2017м	консервы закусочные овощные (зеленый горошек)	100	1,80	0,24	10,56	51,36	20
291/2017м	плов из птицы	250	19,42	11,34	42,18	348,06	54
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	6,4
	Итого	600	25,37	12,78	90,02	575,94	96,4
Полдник							
182/2017м	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	10,62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,69
54-21гн/022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	16,00
	Итого	380	13,07	9,92	47,19	326,02	30,31
	Итого за день	980	38	23	137	902	127
	Всего за 10 дней	9 970,00	292,36	270,66	1 442,32	9 498,04	
	Средний суточный рацион	997	29,24	27,07	144,23	949,80	