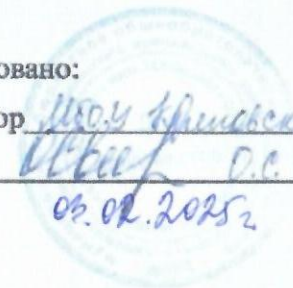


Согласовано:

директор


И.С. Ширинкова
03.08.2025г.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

03.08.2025г.

**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 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.

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 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна
О.С. Смирнова

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	36
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	25
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
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	15
Итого за _Завтрак	600	15,78	16,06	79,25	527,09		99,67
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		132,31

Согласовано:

директор

Ирина Николаевна Сидорова
О.С. Сидорова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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							
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- Зсс/2022н	44
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	630	24,42	24,18	86,67	663,10		99,67
Полдник							
Каша молочная жидкая пшеничная, 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		132,31

Согласовано:

директор

М.Б. Оуфимов
О.С. Смирнова

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							
Свекла отварная с маслом	100	6	1,47	8,27	92,8	52/2017м	20
Гречка по-Купечески с мясом	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	56
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	3,67
Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/022н	20
Итого за завтрак	550	23,55	20,47	92,27	669,80		99,67
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	900,00	32,73	29,67	138,41	949,90		132,31

Согласовано:

директор

14504/Клиническая СМ
О.С. Клиникова

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 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Консервы закусочные (Зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,8	131/2017м	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	44
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	540	24,05	11,62	88,24	562,12		99,67
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	29,19	15,49	143,84	839,37		132,31

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна Селиванова
О.С. Селиванова

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	41
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	580	20,00	23,14	69,77	567,46		99,67
Итого за неделю в среднем завтрак	580	21,56	19,09	83,24	597,91		

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		132,31
Итого за неделю в среднем обед	348,00	7,20	7,46	53,26	322,47		

Согласовано:

директор

М.И. Мухоморова
О.С. Ширинкина

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 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	36
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	20
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	20
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,67
Итого за завтрак	550	15,46	17,70	79,16	549,45		99,67

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		132,31

Согласовано:

директор

Ирина С. С.
С. С. Смирнова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		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	41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	20	0,48	1,54	10,68	53,20	701/2010м	3,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	23,96	18,21	79,01	576,14		99,67

Полдник

Капа молочная жидкая пшенная, 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		132,31

Согласовано:

директор

Ирина Александровна Сидорова
О.С. Сидорова

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

Консервы закусочные (Зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,8	131/2017м	20
Фрикадельки натуральные из п.ф	100	12,06	13,90	0,90	176,94	ТТК77-7	44
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	12
Итого за завтрак	610	23,88	20,66	72,46	572,02		99,67

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	33,06	29,86	118,60	852,12		132,31

Согласовано:

директор

11.04 *Кривоносова С.И.*
О.С. Смирнова

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 4/неделя 2: Четверг	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
Плов из птицы	250	19,42	18,07	39,00	396,37	291/2017м	60
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	4,67
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Итого за завтрак	550	23,82	22,07	76,01	605,71		99,67

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	900	29,08	32,97	153,60	1035,23		132,31

Согласовано:

директор Игорь Крыновский СШ
О.С. Ширяева

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							
Консервы закусочные (икра кабачковая)	100	2,71	4,7	14,43	111,66	101/2004л	20
Котлеты куриные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	9,72	9,5	10,14	164,94	2/2022 54- 3сс/2022н	40
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,74	5,16	43,2	262,2	171/2017м	20
Хлеб пшеничный	50	1,25	1,25	26,90	143,00	701/2010м	4,67
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Итого за завтрак	650	24,58	20,69	101,85	711,88		99,67
Итого за неделю в среднем завтрак	596,00	22,34	19,87	81,70	603,04		
Полдник							
Макароны 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	980	29,76	24,49	160,29	1000,04		132,31
Итого за неделю в среднем обед	348,00	7,21	7,45	53,83	324,65		