



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕТЬНСКАЯ СОШ

ОМ БОДНОВА



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 эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с

Сборник рецептов на продукты для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельникова. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 344с.

М. Хабирова, 2014. - 640с.

Тутельникова В.А.

обитанова

Среднеуточные нормы пищевой продукции для организации питания (информационные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), в СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием мясной и мясорастительной.

В рационе - йогуртовая сода, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



ДИРЕКТОР
КОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
О.М. БОДАНЕВА

Бизнес-консультант
Управление
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Детей / 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 стученым	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/2022м	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							
Манароны 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



ДИРЕКТОР
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
"ДЕШЕВНИКСКАЯ СОШ" РУЖАНСКОГО РАЙОНА
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	Цена руб/ли
		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	47/2017м	25
рыба, тушеная 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	54-1м/2012м	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	701/2010м	3
чай с сахаром и лимон	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2012м	19
Итого за полдник	370	9	6	45	272		43,62
Всего за Вторник	970	33	27	149	977		153,26

/Коробочко Е.Ю.

Наименование блюд	Вс блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ п.с.	Цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Заметка

продукты в нарезке по сезону (огурцы, биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20)	100	1,11	0,2	3,6	22	70/71/2017м	25
макароны отварные с маслом	120	10,18	11,33	10,07	182,97	77-2/2022/	
чай с сахаром и лимоном	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	45
хлеб пшеничный	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022м	22
Итого за завтрак	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	14
	600	19,36	16,73	71,54	515,43		3,64
							109,64
2 обедов							
наша молочная термус	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3м/2022м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21м/2022м	24
Итого за 2 завтрака	370	12	9	41	297		43,62
Всего за Среду	970,00	31,70	26,13	112,37	812,40		153,26



ДИРЕКТОР
ОУ ДЕНЕШКИНСКАЯ СОШ
Селасованов
О.М. БОДЫЛОВА



Наименование Бюда	Век бюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		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 закусовые (икра колбасная)	100	2,73	4,7	14,54	111	101/2004л	17
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	109,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017м	10
торшеница	150	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21/2022м	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	47,32	54-2м/2022м	17
Итого за завтрак	600	24,80	22,76	87,67	647,69		109,64
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	54-4м/2022м	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



ДИРЕКТОР
КОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/кг
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Свежая отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	52/2017м	23
Треска 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	54-23м/2022м	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
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортонокко Е.Ю.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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 молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	11,30	16,02	47,65	364,58	182/2017м	40
кондитерское изделие (Чоко Паф)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	ПТ	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 3гн/2022м	14
Итого за завтрак	630	22,36	25,72	103,15	720,42		109,64

2 завтрак							
макаронны 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 4гн/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



ДИРЕКТОР
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МУНИЦИПАЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РУЖАНСКОГО РАЙОНА
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

С.А. Соловьев
директор
МБОУ «МБОУ»
СОШ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонович Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	Цена руб/кг
	Б	Ж	У				
День 2 / неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

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
макаронные 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/2022м	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
Завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3м/2022м	16,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	3
чай с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21м/2022м	24
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		43,62
Всего за Вторник	970	30	28	119	848		153,26



ДИРЕКТОР
ИПЧУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

О.А. БОДЫЛОВА

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Короткожио Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	Цена руб/шт
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Овощи в нарезке по сезону (оружец.)	100	Завтрак			22	70/71/2017м	25
		1,11	0,2	3,6			
котлеты мясные 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
клуб 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
клуб 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



Директор
Александровская
Омбудсмен

Утверждено

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2. Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,75	0,30	13,70	64,20	131/2017м	25
бигочки, котлеты куринные из п.ф. с соусом	100/20	120	10,18	11,33	20,07	77-2/2022/ 332/2017м	45
картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	126,19	145/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	54-2м/2022м	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							
рату 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	54-4м/2022м	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



МКОУ
«Дзятковская
СОШ»
Сотворено

ДИРЕКТОР
МКОУ «ДЕМЬЯНОВСКАЯ СОШ»
О.В. БОДЫЛЕВА

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кордюченко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	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							
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	54-3гм/2022м	14
Итого за неделю	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 пшеница	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	54-23гм/2022м	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		22,09	21,67	88,00	634,27
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		24,55	23,55	22,98	23,32
Среднее значение за полдник		9,94	8,84	44,08	881,79
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		11,04	9,61	11,51	32,42
Среднее значение за день		32,03	30,51	132,08	1516,06
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		35,59	33,16	34,48	55,74
Полнорационность в пищевого обеспечения для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ	Завтрак			Норма	
	полдник				
		23,32	20-25%		
		11,51	10-15%		

Источники питания: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Ленинград, 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 питания и питания человека Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рацион питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рацион - йогуртовая соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.