



Директор

Согласовано:



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Иванов К.А. / Кортонюк Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием учащихся льготной категории ОВЗ с 5-11 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 изданий 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
Директор

С.А. Смирнова



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1							
Неделя 1 / День 1 Понедельник							
Завтрак							

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-2гн/2022гн	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	Итого за завтрак	550	12,37	11,16	73,73	447,44	

Обед

54-1с/2022гн	щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	10
3/2017м	бургерборд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	16
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
54-1хн/2022гн	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
	Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29	
	Итого за день	1080	25,26	26,25	139,66	899,73	87,36



Согласовано:
 Директор
[Handwritten Signature]



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
[Handwritten Signature]
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
2							

Неделя 1/ День2 Вторник

Завтрак

77-3/2022-								
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	30	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,25	28,42	170,65	10	
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12	
	Итого	500	18,551	19,00	74,32	542,79		

Обед

101/2004л	консервы закусовые (икра кабачкован)	60	1,63	2,82	8,72	67	6
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
342/2017м	компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	7
	Итого за обед	560	12,84	10,906	91,18	488,15	
	Итого за день	1060	31,391	29,906	165,5	1030,94	87,36



Согласовано:
 Директор *[Signature]*

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
[Signature] Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12- 18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 1/ День 3 Среда

Завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,32	10,19	40,10	293,39	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
Итого		600,0	18,8	14,6	91,6	575,9	

Обед							
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	10
3/2017м	бургерборд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	11
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
699/2004л	напиток лимонный	180	0,178	0,018	21,78	83,7	7
Итого за обед		530	14,808	14,938	73,62	488,63	
Итого за День		1130	33,558	29,568	165,25	1064,52	87,36



Согласовано:
 Директор
[Signature]



№1 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Завтрак
 Неделя 1/ День 4 Четверг

77-1/2022	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	30
54-3сц/2022н	каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,2	4,23	31,63	177,39	10
171/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
701/2010м	хлеб пшеничный	180	0,18	0	9,34	38,08	8
54-2гн/2022н	чай с сахаром	480	18,6	14,7	73,0	499,1	
	Итого						

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	10
54-17с/2022н	суп овощной со сметаной	250	2,02	6,90	18,67	113,12	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
	Итого за обед	560	7,96	11,24	75,7	377,76	
	Итого за день	1040	26,59	25,96	148,72	876,84	87,36



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	9,10	12,87	42,50	322,23	20
338/2017м	Фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3тн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	8
Итого		600,0	13,8	13,8	87,0	529,7	

Обед

209/2017м	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	15
54-3с/2022н	рассолыник Ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
54-13хн/2022н	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	7
Итого за обед		540	12,69	11,82	61,43	377,08	
Итого за День		1140	26,44	25,59	148,46	906,73	87,36



Согласовано:
Директор

E. A. Bessolodina



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоноложко Е.Ю.

10-ти Дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Неделя 2/ День 7 Вторник

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23	20
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
54-Эгн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	9,52	39,17	10
Итого		580	13,77	13,37	77,07	486,3	

Обед

54-28с/2022м	борщ с свежей капустой и картофелем	250	1,8	8,66	4,69	103,9	10
3/2017м	бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	16
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
699/2004л	напиток лимонный	180	0,178	0,018	21,78	83,7	7
Итого за обед		530	10,908	17,498	65,61	459,83	
Итого за День		1110	24,678	30,868	142,68	946,13	87,36



Согласовано:
 Директор
С. В. Свешникова



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1							
2							

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,27	209,13	30
310/2017м	картофель отварной	130	2,6	0,52	20,54	97,24	10
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-дгн/2022н	чай с молоком	180	1,44	0,99	11,3	59,96	10
	Итого	460	20,82	14,98	66,26	483,23	

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	8
54-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
54-13хн/2022н	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	7
	Итого за обед	560	8,49	10,82	66,11	369,76	
	Итого за день	1020	29,31	25,8	132,37	852,99	87,36



Согласовано:
 Директор *Е.А. Семенова*



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ 12-18 лет			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б	Ж	У		

Неделя 2/ День 9 Четверг

Завтрак

54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	18
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	12
Итого		650	16,7	11,2	78,3	483,8	

Обед

54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	10
3/2017м	бургерборд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	16
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
Итого за обед		530	15,836	16,04	80,08	528,15	
Итого за День		1180	32,516	27,28	158,39	1011,97	87,36



Согласовано:
Директор

Е. Ю. Коргоножко



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б	Ж	У		
1			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

131/2017м	консервы закусовые (Зеленый горошек) отварной	30	0,85	0,05	1,75	11,05	10
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	37
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	Итого	460	18,79	15,25	68,92	488,11	

Обед

54-20с/2022н	суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	19,5	152,67	10
п.т	печенье топленое молоко	30	5,2	6	12,3	124	4
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4
342/2017м	компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	7
	Итого за обед	530	17,934	11,616	91,14	514,8	
	Итого за день	990	36,724	26,866	160,06	1002,91	87,36

	Всего за 10 дней	5 360,00	169,60	144,15	758,90	5 024,98	
	Среднее показание за день	1079	29,4877	27,2178	150,404	946,904	