



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории **ОВЗ с 5-11 классов (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 бюджета 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. 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.

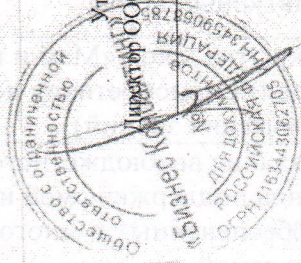
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
 директор *Михаилу Дмитриевской СМ*
Александр Дмитриев
СШЗСР

утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

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

2

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

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

Обед

щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	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 *Ирина Анисимовна Сидорова*
 директор *Светлана Александровна Сидорова*
 СШ

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Жортоножко Е.Ю.
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 ИНН 5828900537
 ОГРН 5025828900537
 ОГРНИП 5025828900537000100

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

Неделя I / день 2 Вторник

Завтрак

фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	30
макароны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	331/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	701/2010 м	12
Итого	500	22,59	17,99	75,31	553,55	54-4гн/2022н	

Обед

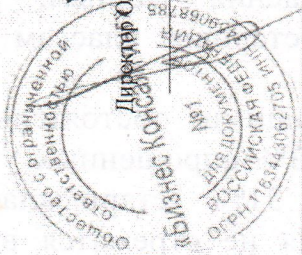
консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	6
суп картофельный с рыбой	250	7,37	8,45	15,67	168,25	54-27с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	342/2017м	7
Итого за обед	560	13,754	12,136	83,73	473,38		
Итого за день	1060	36,344	30,126	159,04	1026,93		87,36

Согласовано:



директор *М.В. Антиповой*
С.В. Антонова
С.В. Антонова
 СШ

Утверждено



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

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

2

Неделя 1 / день 3 Среда

Завтрак

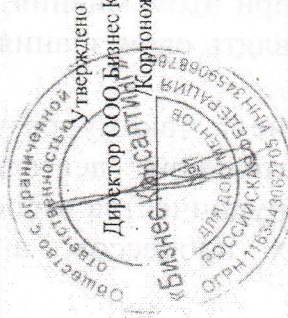
каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	208,49	54-25к/2022н	23
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	382/2017м	15
Итого	520,0	12,4	10,3	419,9		

Обед

суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	132,7	101/2017м	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	11
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
напиток лимонный	180	0,178	0,018	83,7	699/2004л	7
Итого за обед	530	14,808	14,938	488,63		
Итого за день	1050,0	27,2	25,2	908,5		87,36



Согласовано:
 директор *А.С. Думенинская*
Д.В. Думенинская
 СШ 30.07.2022



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

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

Неделя I / день 4 Четверг

Завтрак

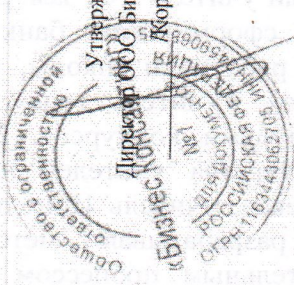
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	30
каша рассыпчатая, гречневая	130	4,60	4,58	31,20	184,41	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
Итого	500	19,4	18,9	69,7	526,2	54-2гн/2022н	

Обед

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	8
суп овощной со сметаной	250	2,02	6,90	18,67	113,12	54-17с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	560	7,96	11,24	75,7	377,76		
Итого за день	1060	27,37	30,1	145,41	903,97		87,36



Согласовано: *Ирина Антимова*
 директор *Ирина Антимова*
Ирина Антимова
 СИ



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Доргоножко Е.Ю.

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

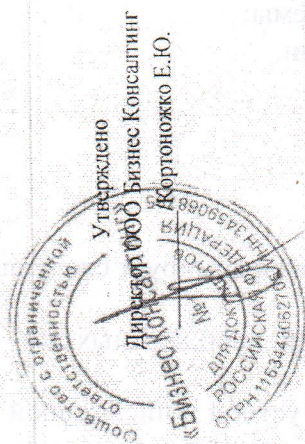
Неделя 1 / день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	8
Итого	550,0	10,4	6,7	88,0	456,3		

Обед

яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/2017м	15
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	54-13хн/2022н	7
Итого за обед	540	12,69	11,82	61,43	377,08		
Итого за день	1090,0	23,1	18,5	149,4	833,4		87,36



Согласовано:
 директор *И.И. Антисовской С.И.*
Иванова А.В.
 30.08.2024
 С.И.

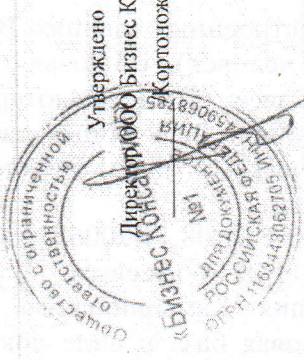
Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
2				I	

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	226,45	54-27к/2022н	25
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	15
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	550	11,95	10,87	433,87		

Обед

консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	67	101/2004л	8
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	111,65	54-25с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	560	10,92	8,06	387,61		
Итого за день	1110	22,87	18,93	821,48		87,36



Утверждено
Директор И.А. Антимова
И.А. Антимова
СШ
«Бизнес-Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

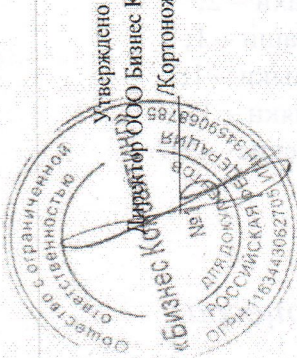
Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	163,04	77-2/2022	30
макароны отварные с маслом	130	4,68	4,24	170,56	331/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	203/2017м	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	54-2гн/2022н	5,36
Итого	500	17,51	16,02	492,82	701/2010 м	
Обед						
борщ с свежей капустой и картофелем	250	1,8	8,66	103,9	54-28с/2022м	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
напиток лимонный	180	0,178	0,018	83,7	699/2004л	7
Итого за обед	530	10,908	17,498	459,83		
Итого за день	1030	28,418	33,518	952,65		87,36



Согласовано:
 директор *А.А. Мамедов*
 директор *Л.А. Мамедов*
 СШ 30.08.2017



Утверждено
 директор *А.А. Мамедов*
 директор *Л.А. Мамедов*
 КС «Коргоножко Е.Ю.»

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

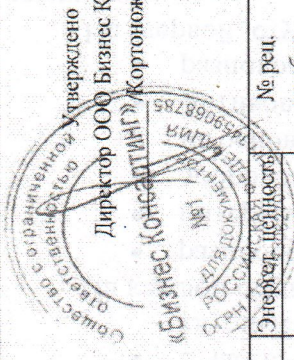
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	156,61	229/2017м	30
картофель отварной	130	2,6	0,14	97,24	125/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	74,62	54-4гн/2022н	10
Итого	470	20,85	10,64	445,37		

Обед

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	55,68	52/2017м	8
суп картофельный с крупой (рис)	250	5,37	5,55	118,71	54-11с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	79,38	54-13хн/2022н	7
Итого за обед	560	11,46	10,13	389,83		
Итого за день	1030	32,31	20,77	835,2		87,36



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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	13
Итого	570	12,9	9,8	59,4	379,1		

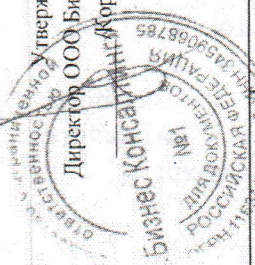
Обед

щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29		
Итого за день	1100	25,82	24,9	125,29	831,42		87,36



Согласовано:
 директор Центра санитарно-эпидемиологической профилактики
Л.А. Садырбаева

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.



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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	30	0,85	0,05	1,75	11,05	131/2017м	10
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	37
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1кн/2022н	7
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	510	20,87	17,45	74,68	539,30		

Обед

суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	10
печенье топленое молоко	30	5,2	6	12,3	124	п.т	4
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	342/2017м	7
Итого за обед	530	16,41	14,086	94,76	545,15		
Итого за день	1040	37	32	169	1084		87,36

Всего за 10 дней	10 650,00	285,96	259,86	1 447,16	9 097,69		
Среднее показание за завтрак	1065	28,60	25,99	144,72	909,77		

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2720,00			
Распределение ЭЦ		33,45	30-35%	Норма			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211453

Владелец Трайдова Анна Васильевна

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025