

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+обед) 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 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 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

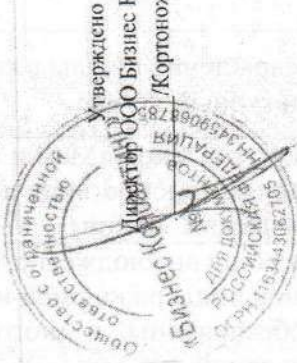
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
 директор *Михасю Антимоўскай СШ*  
*Антоніўскай Ш*  
*Антоніўскай Ш*



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	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
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>12,37</b>	<b>11,16</b>	<b>73,73</b>	<b>447,44</b>		

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>12,89</b>	<b>15,09</b>	<b>65,93</b>	<b>452,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>25,26</b>	<b>26,25</b>	<b>139,66</b>	<b>899,73</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор *Ольга Дмитриевна Сидорова*  
*Сидорова О.В.*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко 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	У 12-18 лет			

**Неделя 1 / 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
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,59</b>	<b>17,99</b>	<b>75,31</b>	<b>553,55</b>	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
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>13,754</b>	<b>12,136</b>	<b>83,73</b>	<b>473,38</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>36,344</b>	<b>30,126</b>	<b>159,04</b>	<b>1026,93</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:



директор *М.С. Дмитриевой С.И.*  
*С.В. Степанова А.В.*

Утверждено



директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коргоножко 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**

наша 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
<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>12,4</b>	<b>10,3</b>	<b>419,9</b>		

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>14,808</b>	<b>14,938</b>	<b>488,63</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1050,0</b>	<b>27,2</b>	<b>25,2</b>	<b>908,5</b>		<b>87,36</b>



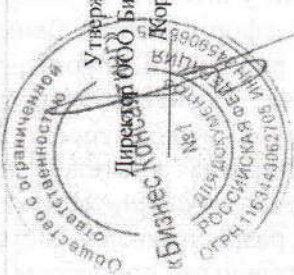


Согласовано:  
 директор *А.И.С.И. Ахмедовская С.И.*  
*Дипригорова Д.В.*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

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			
<b>Неделя I / день 4 Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	30
каша рассыпчатая, гречневая	130	4,60	4,58	31,20	184,41	171/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>69,7</b>	<b>526,2</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>7,96</b>	<b>11,24</b>	<b>75,7</b>	<b>377,76</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>27,37</b>	<b>30,1</b>	<b>145,41</b>	<b>903,97</b>		<b>87,36</b>



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коргоножко Е.Ю.

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 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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>10,4</b>	<b>6,7</b>	<b>88,0</b>	<b>456,3</b>		

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
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>12,69</b>	<b>11,82</b>	<b>61,43</b>	<b>377,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1090,0</b>	<b>23,1</b>	<b>18,5</b>	<b>149,4</b>	<b>833,4</b>		<b>87,36</b>





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

**Неделя 2/ день 6 Понедельник**

**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	701/2010 м	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	54-3нн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,95</b>	<b>10,87</b>	<b>433,87</b>		

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>10,92</b>	<b>8,06</b>	<b>387,61</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>22,87</b>	<b>18,93</b>	<b>821,48</b>		<b>87,36</b>



«Бизнес-Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

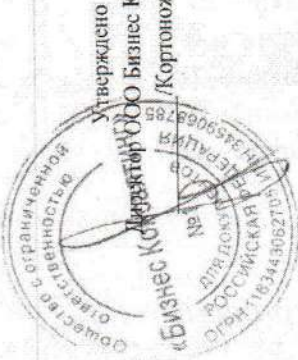
Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			

**Неделя 2/ день 7 Вторник**

**Завтрак**

котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	30
макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	331/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,36
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>16,02</b>	<b>69,64</b>	<b>492,82</b>	<b>701/2010 м</b>	
<b>Обед</b>							
борщ с свежей капустой и картофелем	250	1,8	8,66	4,69	103,9	54-28с/2022м	10
бургерод 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
напиток лимонный	180	0,178	0,018	21,78	83,7	699/2004л	7
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>10,908</b>	<b>17,498</b>	<b>65,61</b>	<b>459,83</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1030</b>	<b>28,418</b>	<b>33,518</b>	<b>135,25</b>	<b>952,65</b>		<b>87,36</b>





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	У 12-18 лет			

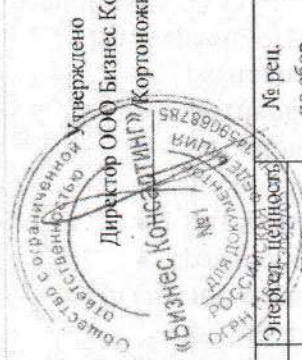
**Неделя 2/ день 8 Среда**

**Завтрак**

рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,61	229/2017М	30
картофель отварной	130	2,6	0,14	20,54	97,24	125/2017М	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010М	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022Н	10
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,85</b>	<b>10,64</b>	<b>65,57</b>	<b>445,37</b>		

**Обед**

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017М	8
суп картофельный с крупой (рис)	250	5,37	5,55	11,82	118,71	54-11с/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
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>11,46</b>	<b>10,13</b>	<b>69,71</b>	<b>389,83</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1030</b>	<b>32,31</b>	<b>20,77</b>	<b>135,28</b>	<b>835,2</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор *А.И. Митрофанов*  
 «Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Коргоножко 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	У 12-18 лет			

**Завтрак**

2							
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
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>59,4</b>	<b>379,1</b>		

**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	54-1кн/2022н	7
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>12,89</b>	<b>15,09</b>	<b>65,93</b>	<b>452,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>25,82</b>	<b>24,9</b>	<b>125,29</b>	<b>831,42</b>		<b>87,36</b>



