

Согласовано:

*Ирина Александровна Сиваева*  
*И.А.Сиваева*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Александр Короткожко Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием учащихся льготной категории ОВЗ с 5-11 класса (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 бюджетаемого 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

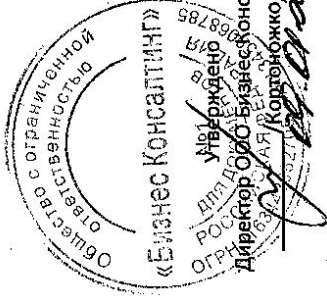
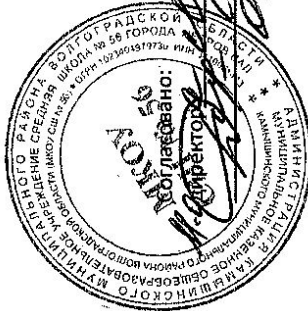
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурехин 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.



10-ти дневное меню для обеспечения 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 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

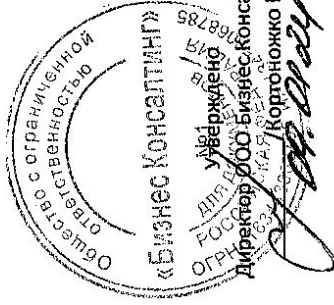
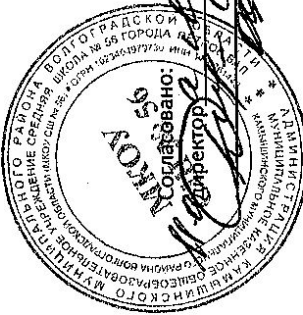
**Неделя 1 / день 1 Понедельник**

**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/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,37</b>	<b>11,16</b>	<b>73,73</b>	<b>447,44</b>	

**Обед**

54-1с/2022н	щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	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
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	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>



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

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

**Неделя 1/ день 2 Вторник**

**Завтрак**

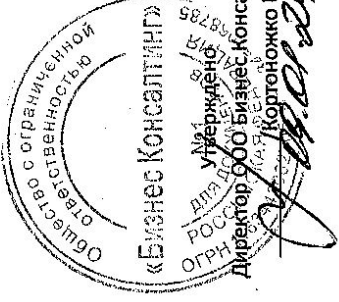
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	30
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,68	4,25	28,42	170,65	10
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	12
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,551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

**Обед**

101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>12,84</b>	<b>10,906</b>	<b>91,18</b>	<b>488,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>31,391</b>	<b>29,906</b>	<b>165,5</b>	<b>1030,94</b>	<b>87,36</b>



Ирина Владимировна  
 директор  
 ФГБУН ВНИИОХ им. М.М. Пирогова



Ирина Владимировна  
 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

№ 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						

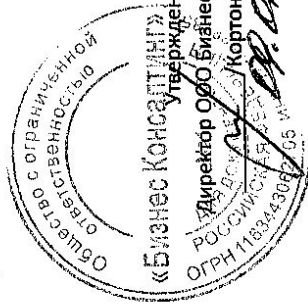
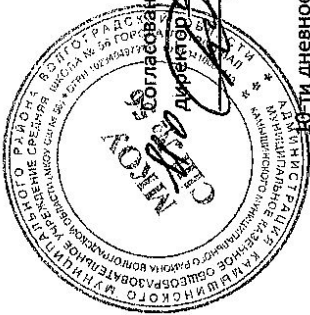
Неделя 1 / день 3 Среда

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 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 блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

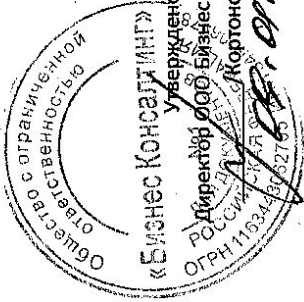
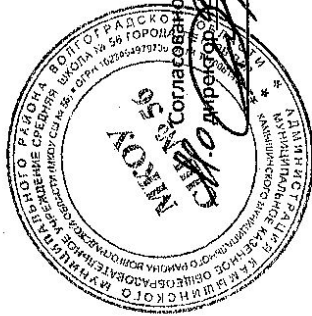
Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

77-1/2022	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	30
54-3сс/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
701/2010 м	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	8
54-2гн/2022н	Итого	480	18,6	14,7	73,0	499,1	

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



Согласовано:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 С.В. Давыдов  
 09.01.24

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

№ реч. 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						

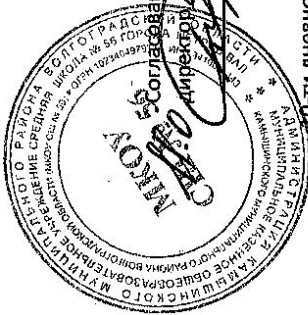
Неделя 1/ день 5 Пятница

**Завтрак**

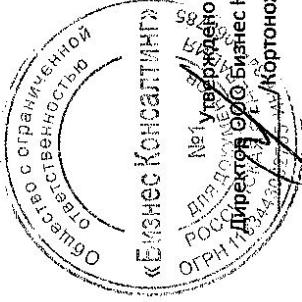
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	9,10	12,87	42,50	322,23	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
54-3ты/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	8
	<b>Итого</b>	<b>600,0</b>	<b>13,8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

**Обед**

209/2017м	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	15
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
	<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>1140</b>	<b>26,44</b>	<b>25,59</b>	<b>148,46</b>	<b>906,73</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор



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

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

**Неделя 2/ день 6 Понедельник**

**Завтрак**

77-2/2022 - 331/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	32
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,68	4,25	28,42	170,65	10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	8
701/2010 м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	5,36
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>17,49</b>	<b>16,03</b>	<b>68,61</b>	<b>488,67</b>	

**Обед**

101/2004л	консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	13,55	111,65	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>10,92</b>	<b>8,06</b>	<b>74,34</b>	<b>387,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>28,41</b>	<b>24,09</b>	<b>142,95</b>	<b>876,28</b>	<b>87,36</b>



Согласовано:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожко 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 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 7 Вторник

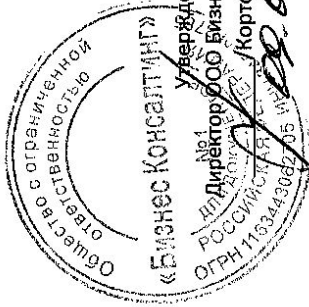
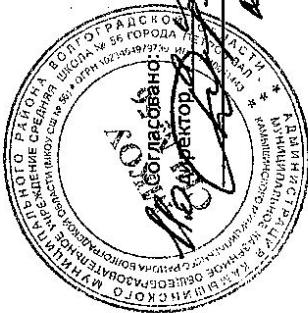
**Завтрак**

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-Этн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	9,52	39,17	10
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,77</b>	<b>13,37</b>	<b>77,07</b>	<b>486,3</b>	

**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
	<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>1110</b>	<b>24,678</b>	<b>30,868</b>	<b>142,68</b>	<b>946,13</b>	<b>87,36</b>





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

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

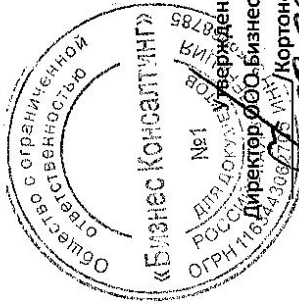
Неделя 2/ день 8 Среда

**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
54-4тн/2022н	чай с молоком	180	1,44	0,99	11,3	59,96	10
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>20,82</b>	<b>14,98</b>	<b>66,26</b>	<b>483,23</b>	

**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
54-13жн/2022н	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	7
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>8,49</b>	<b>10,82</b>	<b>66,11</b>	<b>369,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>29,31</b>	<b>25,8</b>	<b>132,37</b>	<b>852,99</b>	<b>87,36</b>



№1 утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.

Исходное меню для обеспечения 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						

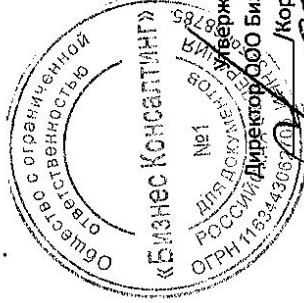
Неделя 2/ день 9 Четверг

**Завтрак**

54-19ч/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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>16,7</b>	<b>11,2</b>	<b>78,3</b>	<b>483,8</b>	

**Обед**

54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	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
54-1хч/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>15,836</b>	<b>16,04</b>	<b>80,08</b>	<b>528,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>32,516</b>	<b>27,28</b>	<b>158,39</b>	<b>1011,97</b>	<b>87,36</b>



*М.В. Собласованова*  
 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

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

Неделя 2 / день 10 Пятница

Завтрак

131/2017М	консервы закуочные (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
54-1хч/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	