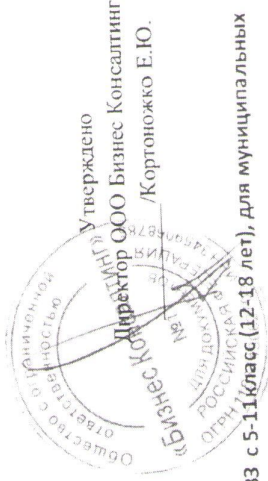




Согласовано:

директор



Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

**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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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".

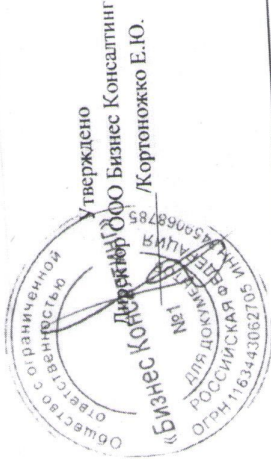
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №9

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №2

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

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

Согласовано:  
директор



«Бизнес Консалтинг»  
ООО 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	У 12-18 лет			

2

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
макаронны 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	
Обеа							
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: *[подпись]*  
 директор: *[подпись]*

Утверждено  
 директор: *[подпись]*  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

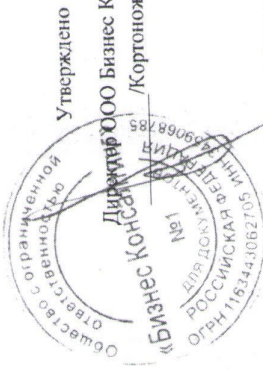
**Завтрак**

**Неделя 1 / день 1 Понедельник**

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>		
<b>Обед</b>							
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  
*И.С. Сидорова*  
 И.С. Сидорова



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

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

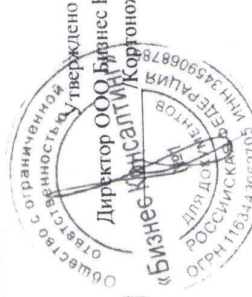
**Завтрак**

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	23
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	15
<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>12,4</b>	<b>10,3</b>	<b>69,0</b>	<b>419,9</b>		
<b>Обед</b>							
суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	101/2017м	10
бургер с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	11
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>14,808</b>	<b>14,938</b>	<b>73,62</b>	<b>488,63</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1050,0</b>	<b>27,2</b>	<b>25,2</b>	<b>142,6</b>	<b>908,5</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор

*Людмила*  
2022



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			У 12-18 лет	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 4 Четверг**

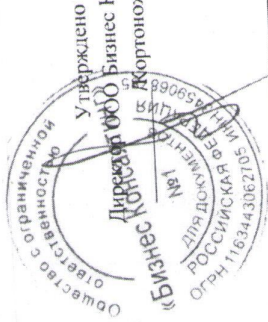
**Завтрак**

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
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>69,7</b>	<b>526,2</b>	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
<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>

Согласовано:  
директор



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

2

**Неделя I/ день 5 Пятница**

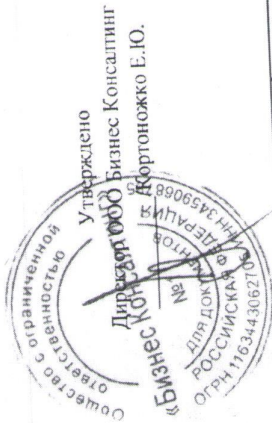
**Завтрак**

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>		
<b>Обед</b>							
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>



Согласовано:  
директор

*А. С. Сидорова*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
А. Ю. Кортоножко

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

2

**Завтрак**

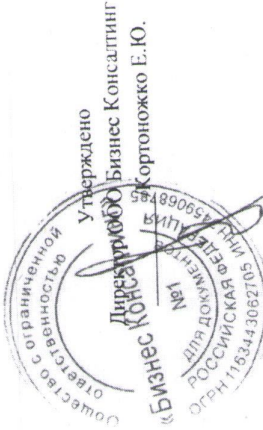
**Неделя 2/ день 6 Понедельник**

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27м/2022н	25
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 лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,95</b>	<b>10,87</b>	<b>71,41</b>	<b>433,87</b>		
<b>Обед</b>							
консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	8
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/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>10,92</b>	<b>8,06</b>	<b>74,34</b>	<b>387,61</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>1110</b>	<b>22,87</b>	<b>18,93</b>	<b>145,75</b>	<b>821,48</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор

*Г. С. Сидорова*  
*Г. С. Сидорова*



Утверждено  
Директор Бизнес-Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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	У 12-18 лет			

**Неделя 2/ день 7 Вторник**

**Завтрак**

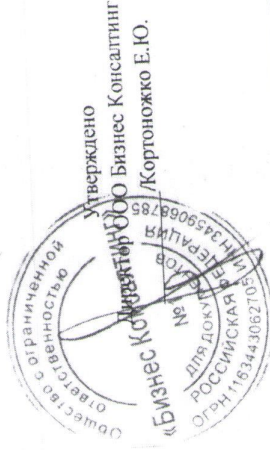
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	30
макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	331/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,36
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>16,02</b>	<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
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
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>





Согласовано:  
директор

*А. Сергеев*  
*В. В. Сергеев*



Утверждено  
«Бизнес Консалтинг «Кортоножко Е.Ю.»

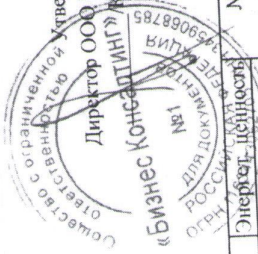
Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ респ. по сбор. 1	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

2

**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	701/2010 м	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>		
<b>Обед</b>							
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 Туркина

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

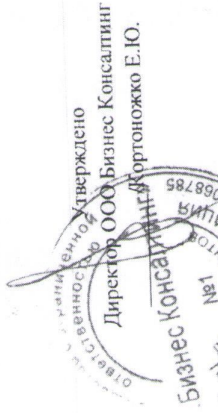
Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/			№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
2					1	

**Завтрак**

**Неделя 2/ день 9 Четверг**

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>		
<b>Обед</b>							
щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	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
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>1100</b>	<b>25,82</b>	<b>24,9</b>	<b>125,29</b>	<b>831,42</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

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

**Неделя 2/ день 10 Пятница**

**Завтрак**

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

**Обед**

суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	10
печенье толеное 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
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>16,41</b>	<b>14,086</b>	<b>94,76</b>	<b>545,15</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>169</b>	<b>1084</b>		<b>87,36</b>

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>10 650,00</b>	<b>285,96</b>	<b>259,86</b>	<b>1 447,16</b>	<b>9 097,69</b>		
<b>Среднее показание за завтрак</b>	<b>1065</b>	<b>28,60</b>	<b>25,99</b>	<b>144,72</b>	<b>909,77</b>		
		<b>31,77</b>	<b>28,25</b>	<b>37,78</b>	<b>33,45</b>		

**Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %**

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