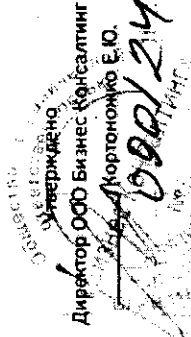


Директор

Согласовано



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Иван Кортономко Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения диетическим горячим питанием учащихся льготной категории ОБЗ с 3-11 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.: Хлебпродфинформ, 2004. - 640с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян В.А.

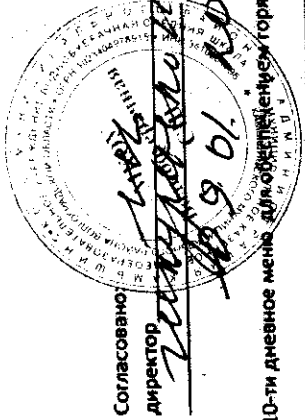
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль, изделия из морской рыбы. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано  
директор

*С.А. Сидорова*  
19.01.2022

Утверждено

Директор ООО «Манас-Консалтинг»  
Коргономжо Е.Ю.

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

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

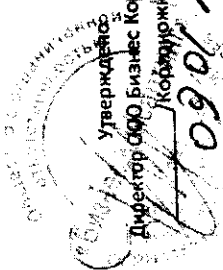
Неделя 1 / день 1 Понедельник

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
54-4гм/2022н	чай с молоком	180	1,44	0,99	11,3	59,96	10
	Итого за завтрак	530	13,61	12,15	74,65	465,08	

Обед

54-1с/2022н	щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	10
3/2017м	булгур 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
54-1км/2022н	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	1060	26,5	27,24	140,58	917,37	87,36



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Корбуражко Е.Ю.

Согласовано  
 директор  
 09.01.24

10-ти дневное меню для исследования 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/		У	Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж			

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из в/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
54-3м/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	9,52	39,17	10
	Итого	480	17,221	17,90	69,26	507,34	

Обед

101/2004л	консервы закусочные (кра кабачков)	60	1,63	2,82	8,72	67	8
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	1040	30,061	28,806	160,44	995,49	87,36

Согласовано:  
 Директор  
 [Подпись]  
 [Подпись]

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 [Подпись]  
 [Подпись]

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

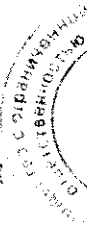
Неделя 1/ день 3 Среда

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
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	8
	Итого	580,0	14,9	11,1	83,4	495,4	

Обед

101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	12
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	14,808	14,938	73,62	488,63	
	Итого за день	1110	29,658	26,028	157,01	984	87,36



Утверждено  
 Директор ФГБУ «ВНИИС» Консалтинг  
 Короткошко Е.Ю.

09.01.21

Согласовано  
 Директор  
 [Signature]

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	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
1	2					

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

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

Обед

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

Утверждено 19  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коробово Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коробово Е.Ю.

10-18 декабря 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							

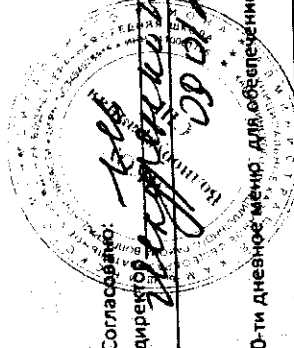
Неделя 1/ день 5 Пятница

**Завтрак**

182/2017м	мама молочная жидкая яичная, 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
54-45м/2022м	чай каркаде	180	0,144	0,07	6,46	27,07	8
	Итого	580,0	13,6	13,8	82,9	513,2	

**Обед**

209/2017м	ябло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	15
54-3м/2022м	рисовый суп 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
54-13м/2022м	салатик 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	1120	26,284	25,66	144,34	890,28	87,36



Согласовано: *[Signature]*  
 Директор ООО Бизнес-Хабсалтинг  
 Короткий 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 блюда	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	12-18 лет	

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	макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,25	28,42	170,65	10
54-2гм/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
	Итого	480	17,49	16,03	68,61	488,67	

Обед

101/2004л	консервы закусовые (инра 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
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7
	Итого за обед	560	10,92	8,06	74,34	387,61	
	Итого за день	1040	28,41	24,09	142,95	876,28	87,36



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

Согласовано  
 Директор  
 [Signature]

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

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

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
54-3гн/2022м	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  
 [подпись]  
 [подпись]

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 [подпись]  
 [подпись]

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		Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		

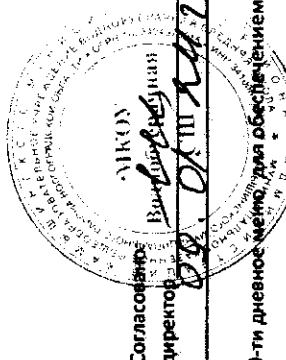
Неделя 2 / день 8 Среда

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
	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
54-13кн/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 В.И. Шендерович  
 Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Доргономжю 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 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		
1	2					

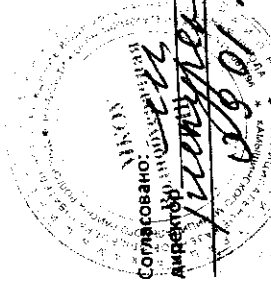
Неделя 2/ день 9 Четверг

**Завтрак**

54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	22
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
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	8
	Итого	630	12,8	7,7	70,1	403,3	

**Обед**

54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	10
3/2017м	булерброд 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
54-1км/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	1160	28,616	23,74	150,15	931,45	87,36



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортофляко Е.Ю.  
 09.01.24

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 10 Пятница

Завтрак								
131/2017м	консервы закусочные (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	
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	7	
701/2010 м	клуб 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	клуб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	3	
702/2010м	клуб 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	5 260,00	161,56	137,03	734,16	4 829,68		
	Среднее показания за день	1069	28,6831	26,5058	147,93	927,374		