

Согласовано:  
директор

*М.А. Магденко* НС

*06.09.2014*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*[подпись]* /Кортоножко Е.Ю.

### Перспективное

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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".

Согласовано:  
директор

*Маслова Н.С.*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кортоножко Е.Ю.*



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| прием пищи | № рец. по сбор. | 1 | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Б        |           | Ж        |           | У        |           | Энергет. ценность |           |
|------------|-----------------|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|            |                 |   |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 1

завтрак

Завтрак

|              |                                       |        |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|---------------------------------------|--------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 54-16к/2022н | каша молочная Дружба                  | 40     | 200 | 250 | 8,84       | 11,05   | 9,22       | 11,52 | 39,51    | 49,38      | 276,38    | 345,47  |
| 399/2017м    | блинчики со стухенным молоком         | 23     | 70  | 70  | 3,91       | 3,91    | 4,99       | 4,99  | 17,85    | 17,85      | 131,86    | 131,86  |
| 338/2017м    | фрукт свежий (мандарин)               | 20     | 100 | 100 | 0,81       | 0,81    | 0,31       | 0,31  | 11,54    | 11,54      | 52,20     | 52,20   |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                        | 6,59   | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,30       | 0,40  | 14,50    | 19,33      | 63,57     | 84,76   |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                         | 1,7    | 200 | 200 | 0,2        | 0,2     | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,32     | 42,32   |
|              | Итого                                 | 106,59 | 600 | 660 | 16,13      | 19,13   | 14,82      | 17,22 | 93,78    | 108,48     | 566,33    | 656,61  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% |        | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

полдник

полдник

|           |                            |       |     |     |       |       |      |       |      |       |       |        |
|-----------|----------------------------|-------|-----|-----|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|
| 389/2017м | макароньы отварные с сыром | 21,41 | 150 | 200 | 10,9  | 14,53 | 7,9  | 10,53 | 28,6 | 38,13 | 229,1 | 305,45 |
| 378/2017м | чай с молоком              | 21,00 | 200 | 200 | 2,31  | 2,31  | 1,35 | 1,35  | 15,9 | 15,9  | 81    | 81     |
|           | итого                      | 42,41 | 350 | 400 | 13,21 | 16,84 | 9,25 | 11,88 | 44,5 | 54,03 | 310,1 | 386,45 |

Итого сумма за день 149,00



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.



директор

*Матвеевский ЦС*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| прием пищи | № рец. по сбор. | 1 | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Б        |           | Ж        |           | У        |           | Энергет. ценность |           |
|------------|-----------------|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|            |                 |   |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 2

завтрак

Завтрак

|                |                                          |        |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|----------------|------------------------------------------|--------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 70/71/2017м    | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 15     | 60  | 100 | 0,5        | 0,8     | 0,06       | 0,10  | 1,14     | 1,90       | 7,20      | 12,00   |
| ТТК 77-3/2022н | котлеты домашние из п/ф                  | 40     | 100 | 100 | 12,06      | 12,06   | 12,4       | 12,4  | 4,7      | 4,7        | 179       | 179     |
| 331/2017м      | соус сметанный с томатом                 | 9      | 20  | 30  | 0,3        | 0,5     | 0,99       | 1,48  | 1,40     | 2,10       | 16,02     | 24,03   |
| 203/2017м      | макаронны отварные с маслом              | 19     | 150 | 180 | 5,4        | 6,48    | 4,9        | 5,88  | 32,8     | 39,36      | 196,8     | 236,16  |
| 701/2010м      | хлеб пшеничный                           | 6,59   | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,30       | 0,40  | 14,50    | 19,33      | 63,57     | 84,76   |
| 54-2гн/2022н   | чай с сахаром                            | 17     | 200 | 200 | 0,2        | 0,2     | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,32     | 42,32   |
|                | Итого                                    | 106,59 | 560 | 650 | 20,85      | 23,15   | 18,65      | 20,26 | 64,92    | 77,77      | 504,91    | 578,27  |
|                | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   |        | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

полдник

полдник

|              |                         |       |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |
|--------------|-------------------------|-------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| 183/2017м    | каша молочная гречневая | 18,00 | 150 | 150 | 6,75 | 6,75 | 7,05 | 7,05 | 25    | 25    | 183,8  | 183,8  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный          | 5,41  | 20  | 20  | 1,58 | 1,58 | 0,2  | 0,2  | 9,66  | 9,66  | 46,75  | 46,75  |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 19,00 | 200 | 200 | 0,3  | 0,3  | 0    | 0    | 10,58 | 10,58 | 43,52  | 43,52  |
|              | Итого                   | 42,41 | 370 | 370 | 8,63 | 8,63 | 7,25 | 7,25 | 45,24 | 45,24 | 274,07 | 274,07 |

149,00

Итого сумма за день



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:  
директор  
Машинный завод НС

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| прием пищи | № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |   | Энергет. ценность |          |           |
|------------|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|---|-------------------|----------|-----------|
|            |                 |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | Ж | У                 | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1          | 1               | 2                 |           |           |           |                     |           |   |                   |          |           |

Неделя 1/ день 3

| Завтрак |               |                                       |        |       |       |            |         |            |       |          |            |           |         |
|---------|---------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| завтрак | 208/2017м     | лапшевник с творогом                  | 56     | 150   | 200   | 13,00      | 17,00   | 15,00      | 20,00 | 25,13    | 36,17      | 287,52    | 382,00  |
|         | П.Т 77-8/2022 | молоко стуженное                      | 5      | 20    | 20    | 1,50       | 1,50    | 0,04       | 0,04  | 11,36    | 11,36      | 52,00     | 52,00   |
|         | 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)                 | 20     | 100   | 100   | 0,40       | 0,40    | 0,40       | 0,40  | 10,00    | 10,00      | 47,00     | 47,00   |
|         | 701/2010м     | хлеб пшеничный                        | 6,59   | 30    | 40    | 2,37       | 3,16    | 0,30       | 0,40  | 14,50    | 19,33      | 63,57     | 84,76   |
|         | 54-3гн/2022н  | чай с сахаром и лимоном               | 19     | 200   | 200   | 0,3        | 0,3     | 0          | 0     | 10,58    | 10,58      | 43,52     | 43,52   |
|         |               | Итого                                 | 106,59 | 500,0 | 560,0 | 17,6       | 22,4    | 15,7       | 20,8  | 71,6     | 87,4       | 493,6     | 609,3   |
|         |               | Норма завтрак по СанПин 20%- 25% ± 5% |        | 500   | 550   | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

| полдник             |              |                        |        |     |     |       |       |     |     |       |       |        |        |
|---------------------|--------------|------------------------|--------|-----|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| полдник             | 54-3к\2022н  | каша молочная геркулес | 18,00  | 150 | 150 | 6,1   | 6,1   | 5,6 | 5,6 | 18,5  | 18,5  | 144,5  | 144,5  |
|                     | 701\2010м    | хлеб пшеничный         | 5,41   | 20  | 20  | 1,58  | 1,58  | 0,2 | 0,2 | 9,66  | 9,66  | 46,75  | 46,75  |
|                     | 54-2гн\2022н | какао с молоком        | 19,00  | 200 | 200 | 4,66  | 4,66  | 3,6 | 3,6 | 12,67 | 12,67 | 101,72 | 101,82 |
|                     |              | итого                  | 42,41  | 370 | 370 | 12,34 | 12,34 | 9,4 | 9,4 | 40,83 | 40,83 | 292,97 | 293,07 |
| Итого сумма за день |              |                        | 149,00 |     |     |       |       |     |     |       |       |        |        |



Согласовано: *Маша Масленникова* ИС  
директор



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| прием<br>пищи | № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества г/г |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|---------------|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|               |                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                    | Ж         | У        | ккал      |                   |           |
| 1             | 1                  |                   | 2         | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет             | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Номера 1/ лист 4

**завтрак**

## Завтрак

|              | Завтрак                                  |        |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|------------------------------------------|--------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
|              | овощи консервированные (зеленый горошек) | 15     | 60  | 100 | 1,4        | 2,3     | 0,18       | 0,30  | 7,92     | 13,20      | 38,52     | 64,20   |
| 101/2004л    |                                          |        |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
| ТТК 77-1     | котлеты рыбные из п/ф                    | 40     | 100 | 100 | 12,30      | 12,30   | 9,80       | 9,80  | 6,90     | 6,90       | 165,00    | 165,00  |
| 331/2017м    | соус сметанный с томатом                 | 9      | 20  | 30  | 0,3        | 0,5     | 0,99       | 1,48  | 1,40     | 2,10       | 16,02     | 24,03   |
| 171/2017м    | каша рисовая рассыпчатая                 | 19     | 150 | 180 | 3,70       | 4,43    | 4,80       | 5,76  | 36,50    | 43,80      | 203,50    | 244,20  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                           | 6,59   | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,30       | 0,40  | 14,50    | 19,33      | 63,57     | 84,76   |
| 54-2лн/2022н | чай с сахаром                            | 17     | 200 | 200 | 0,2        | 0,2     | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,32     | 42,32   |
|              | Итого                                    | 106,59 | 560 | 640 | 20,26      | 22,79   | 16,07      | 17,74 | 77,6     | 95,71      | 528,93    | 624,51  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%    |        | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

ПОЛДНИК

**ПОЛДНИК**

|                            |                                       | поддник       |     |      |      |      |     |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------|-----|------|------|------|-----|
| 192\2017м                  | БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ПОВИДЛОМ | 21,41         | 150 | 3,39 | 5,27 | 45,5 | 240 |
| 378\2017м                  | чай с молоком                         | 21,00         | 200 | 2,31 | 1,35 | 15,9 | 81  |
|                            | итого                                 | 42,41         | 350 | 5,7  | 6,62 | 61,4 | 321 |
| <b>Итого сумма за день</b> |                                       | <b>149,00</b> |     |      |      |      |     |