

Согласовано:  
директор



*Иванов*  
09.01.2025



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоножко Е.Ю.

*09.01.2025*

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 5-11класс (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 бюджетного 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. -
- 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 макроэлементов.

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

Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Согласовано:

директор Иванов



09.01.2025

Блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно	№ рец. по сбор.	цена руб
	Б	Ж	У	ккал		
8 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

ПЕДЕСЯТ ПЯТЬ ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

09.01.2025

**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 \_\_\_\_\_



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



*Иванов*  
*09.01.2025*

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

**Завтрак**

*09.01.2025*

фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022- 331/2017м	30
макароны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	203/2017м	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	12
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,59</b>	<b>17,99</b>	<b>75,31</b>	<b>553,55</b>		

**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 \_\_\_\_\_



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



с блюда	Пищевые вещества/г/			ергет. ценнос	№ рец. по сбор.	цена руб
	Б	Ж	У	ккал		
2-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

**Завтрак**

09.01.2025

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>		

**Обед**

суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	101/2017м	10
бутерброд 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 \_\_\_\_\_



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

**Завтрак**

09.01.2025

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>		

**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 \_\_\_\_\_



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
	Б	Ж	У			
люди 8 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

\_\_\_\_\_

### Завтрак

09.01.2025

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>

Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



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

**Завтрак**

09.01.2025

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/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>		

**Обед**

консервы закусочные (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 \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.  
№1  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОГРН 1163443062705 ИНН 3400027478

Согласовано:  
директор *МКОУ Верхнедобрянская*  
*Власова Ивана*  
*09.01.2025*

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

**Завтрак**

*09.01.2025*

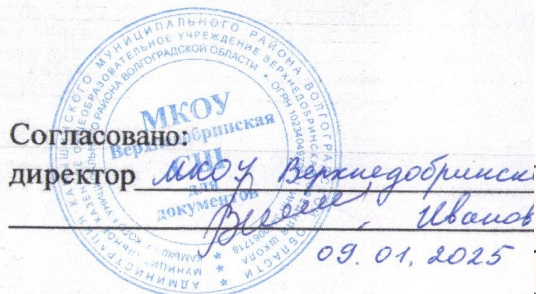
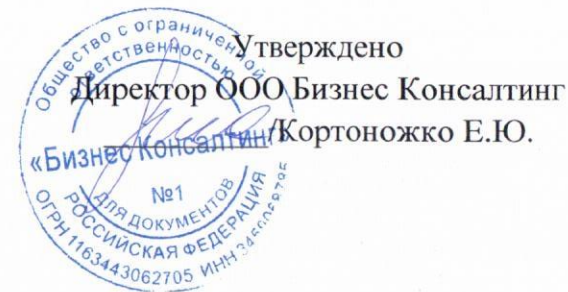
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	30
макароны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	203/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>16,02</b>	<b>69,64</b>	<b>492,82</b>		

**Обед**

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 \_\_\_\_\_



вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
	Б	Ж	У			
12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

**Завтрак**

09.01.2025

рыба, тушенная 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>		

**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 \_\_\_\_\_



Согласовано: директор _____	Пищевые вещества/г/	ергет. ценно			№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У		
люда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
8 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

**Завтрак**

09.01.2025

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	54-1хн/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 \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Дортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
для документов  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОГРН 1163443062705 ИНН 3450070000

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_  
МКОУ Верхнедобрянская  
09.01.2025

	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос	№ рец. по сбор.	цена руб
	Б	Ж	У	ккал		
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

**Завтрак**

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

**Обед**

суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	10
печенье топленое 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>282,99</b>	<b>260,55</b>	<b>1 443,56</b>	<b>9 077,62</b>		
<b>Среднее показания за завтрак</b>	<b>1065</b>	<b>28,30</b>	<b>26,05</b>	<b>144,36</b>	<b>907,76</b>		

<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		<b>31,44</b>	<b>28,32</b>	<b>37,69</b>	<b>33,37</b>		
--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

<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>33,37</b>	<b>30-35%</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585632

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025