



Согласовано: М.В.В.
директор Чернышова М.В.



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Кортоножко Е.Ю.

Перспективное 10-ти дневное меню ОВЗ для обеспечения горячим питанием школьников 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. Лапиной. - 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".

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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность квал		Гаминны (мг)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2									

неделя I / день I

завтрак	54-16к/2022г	каша молочная Дружба	вес блока		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность квал		Гаминны (мг)		Цена руб
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
	399/2017м	блинчики со стуженым молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	184,17	0,08	0,08	2,5
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	47	10	10	20
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	0,96	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	5,1
	54-2гн/2022г	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	42,32	0,04	0,04	1,5
		Итого	550	15,09	10,08	98,53	560,84	628,95	10,81	10,95	96,10

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

2й-завтрак п/т.	389/2017м	печенье топленое молоко	вес блока		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность квал		Гаминны (мг)		Цена руб
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
		сок фруктовый	228	3,2	3	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3	17,00
		Итого	228	3,2	3	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3	17,00



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал		Жиры (г)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1 / день 3

завтрак														
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком стуженным	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,40	46,92	357,00	404,60	0,26	0,29	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	20
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	5,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	1,16	1,16	16
	Итого	510,0	550,0	18,5	21,3	23,0	25,2	77,9	88,8	593,3	667,5	7,9	7,9	96,10

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
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

2й-завтрак														
п/т.	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3	17,00

Согласовано: *М.В.В. Пожикинский СВ*
 директор *О.В.В. Высокотского ЛД*
 СШ

Директор ООО "Питание"
 (Коргоножко Е.Ю.)
 «Питание»



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Жиры (г)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2											

неделя 1 / день 4

завтрак	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Жиры (г)		Цена руб		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
77-5/54-3с2/2022н	171/2017м	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	10,58	14,3	14,3	3,44	3,44	185,02	185,02	0,92	0,92	37	
	338/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	262,50	0,00	0,00	20	
	701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	20	
	54-2гн/2022н	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00	4,1
		чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,04	0,04	15
	Итого	590	600	21,01	21,78	24,13	24,37	71,66	77	590,04	616,64	10,96	10,96	96,10	
	Норма завтрака по СанПин	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				

2й-завтрак	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Жиры (г)		Цена руб	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
389/2017м		печенье топленое молоко	28	2,20	2,2	3,00	3,00	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0	5
		сок фруктовый	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		Итого	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3	17,00



Согласовано: *М.С. Головинский*
 директор *М.С. Головинский*



Утверждено
 Директор ООО «Питание» *Е.Ю. Коротко*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			жирины (мг)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

неделя 1 / день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			жирины (мг)		Цена руб	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	216	216	0,828	0,92	40
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	196,8	236,16	0,00	0,00	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	47	47	10,00	10,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	79,8	106,4	0,00	0,00	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3	15
	Итого	600,0	640,0	21,6	23,4	24,3	25,5	88,9	658,2	724,2	11,1	11,2	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680			

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			жирины (мг)		Цена руб	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
2й-завтрак													
п/т.	вафли	30	30	0,80	0,8	1,00	1,00	23,20	106,20	106,2	0	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	191	191	85,3	85,3	17,00



Согласовано:
 директор ООО «Цитанис»
 «Митание» Чернышова СВ

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		жирины (мг)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2									

неделя 2/ день 6

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		жирины (мг)		Цена руб				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
завтрак														
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	180	7,09	8,5	7,4	8,88	30,1	36,11	215,36	258,36	0,65	0,79	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	50	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	0,11	0,11	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10,00	10,00	20
389/2017м	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	1,3	1,3	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0,00	0,00	4,1
	Итого	500	540	15,83	18,01	16,58	18,30	83,41	94,76	548,88	618,48	12,06	12,20	96,10
	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			
2й-завтрак														
п/т.	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3	17,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

Согласовано: *Мелу Чернышкова СВ*
 директор: *Мелу Чернышкова СВ*
 СШ № 2

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал			жирины (мг)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

неделя 2/ день 7

завтрак	№ п/п	наименование	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал			жирины (мг)		Цена руб
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
завтрак	209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	4,60	0,28	63,00	63,00	1,15	1,90	20	
	289/2017м	рагу с пшцей	200	10,4	10,27	12,84	25,2	234	293,56	31	7,12	45	
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	3,08	0,96	16,02	79,8	106,4	0,00	0,00	5,1	
	п.т.	пряник	30	1,8	4,3	4,3	16	109	109	0,00	0,00	10	
	54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	0	10,58	43,52	43,52	1,16	1,16	16	
		Итого	500	19,89	23,26	22,7	68,08	79,42	615,48	33,31	10,177	96,10	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680				
2й-завтрак	п.т.	печенье топленое молоко	28	2,20	2,2	3,00	20,4	115,40	115,4	0	0	5	
	389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	1	0,00	20,00	84,80	84,8	85,3	85,3	12	
			228	3,2	3,2	3	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3	17,00	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность, ккал				жирины (мг)		Цена руб	
		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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														

неделя 2/ день 8

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,17	1,46	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	0,00	0,00	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5	0,00	0,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,08	79,8	0,00	0,00	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	85,3	85,3	15
	Итого	560	600	20,652	20,972	24,466	24,506	77,524	78,204	605,9	610,62	86,47	86,76	96,1
2й-завтрак														
п/т.	вафли	30	30	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3	17,00



Директор ООО "Питание"
/Корпункт Е.Ю.
Инн 3460007917
ОГРН 1213400000000

Согласовано:
директор *М.Ю. Комаровская Ш.А.*
В.В. Чернышова СВ

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		жирны (мг)		Цена руб
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	с	12-18 лет	
1	2											

неделя 2/ день 9

завтрак	консервированные овощи, закусочные, отварные (кукуруза)	60	100	1,2	2	0,2	0,33	6,1	10,16	31,3	52,16	7,64	7,64	16
133/2017м	плов с мясом	200	250	15,3	19,1	14,7	18,4	38,6	48,3	348	435,4	0,00	0,00	40
265/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	20
338/2017м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0,00	0,00	5,1
701/2010м	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	0,04	0,04	15
389/2017м	Итого	560,0	660,0	19,4	24,8	15,8	19,9	83,2	102,3	555,8	690,7	7,9	7,9	96,1
	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			

2й-завтрак	п/т.	389/2017м	сок фруктовый	230	2,8	2,8	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3	17,00
	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0	5
	сок фруктовый	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	12
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3	17,00

