

Согласовано:

директор _____



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



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием ОВЗ группу 7-11 лет

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. -М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:
директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком стученным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	610	15,47	14,90	96,56	583,18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и штице	14	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
255\2017м	печень по-строгановски	27	90	11,93	10,10	3,17	166,50
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая	15	150	3,700	4,800	36,500	203,500
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	790	25,39	25,32	100,86	748,76
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	550,00	22,12	19,40	78,72	577,04
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	27	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,90	32,80	196,80
54-1хн\2022н	комлот из сухофруктов	6	200	0,50	0,00	19,80	81,20
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	810	25,11	24,56	113,81	777,21
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	550,00	20,72	19,83	78,96	573,13
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
289\2017м	рагу с птицей	43	200	12,90	15,70	32,62	323,38
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	740	23,69	22,40	100,32	701,73
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся **ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	19,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	550	16,19	15,8	70,59	490,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	14	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	150	3,2	8,4	19,8	167,6
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	800	27,24	28,04	85,38	703,05
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

Директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

_____ /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017м	плов из птицы	43	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	64,3	510	19,95	16,35	81,05	551,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусовые (икара кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
	рассольник ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	14	200/10/5	4,74	5,80	13,62	125,52
53-3с\2022н	жаркое по домашнему	42,00	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	745	31,77	28,05	93,44	754,13
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017м	блинчики с молоком стученным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	620	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-25с\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей	14	200/10	7,39	4,90	13,89	131,72
54-3м\2022н	голубцы ленивые	27	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	780	30,15	24,93	105,67	766,33
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 7

Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленые из кур	28	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с\2022н	борщ с капустой и картофелем с птицей и	14	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	150	3,2	8,4	19,8	167,6
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	800	30,03	25,03	91,77	719,59
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОБЗ группы

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

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	580	17,98	19,23	74,62	539,41
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2004л	консервы закусовые (икра кабачковая)	12	60	1,630	2,820	8,720	67,000
54-4с\2022н	рассольник домашний птицы	15	200/10	4,74	5,80	13,62	125,52
255\2017м	печень по-строгановски	27	90	11,93	10,10	3,17	166,50
139\2017м	капуста тушеная	15	150	2,65	4,78	10,25	100,1
54-13х:\2022н	напиток из шиповника	5	200	0,6	0,2	15,2	65,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	780	26,35	24,43	85,06	686,73
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	24	200	8,40	12,50	44,40	324,10
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	550	15,54	16,94	83,69	550,88
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	43	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,20	740	30,75	25,36	89,15	708,63
	Норма обеда по СанПин 30%	143,50	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

директор _____

Утверждено:

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2 / день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	1,7	0,1	3,5	22,1
289\2017м	рагу с птицей	43	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	64,3	510	19,00	16,30	80,02	543,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
54-20с\2022н	суп картофельный с рыбой	14	200/20	8,38	2,60	14,60	115,38
291\2017м	плов из птицы	42	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	750	29,90	22,13	109,77	758,21
	Норма обеда по СанПин 30%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

завтрак	Всего за 10 дней		5 560,00	182,94	174,46	815,64	5 561,45
	Средний суточный рацион		556	18,29	17,45	81,56	556,15
	Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ±	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	Всего за 10 дней		7 735,00	280,38	250,25	975,23	7 324,37
	Средний суточный рацион		773,5	28,04	25,03	97,52	732,44
	Норма обеда по СанПин	30%- 35% ± 5%	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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 _____



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



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием ОВЗ группу

12-18 лет

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.И. Сидорова / Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	250	9,8	11,52	49,38	340
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	670	18,21	17,3	111,25	674,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	2,71	4,7	14,53	111,67
54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	14	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
255\2017м	печень по-строгановски	27	100	13,25	11,22	3,52	185
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая	15	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	870	28,53	29,28	114,32	852,63
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	100	9,55	10,67	3,3	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	180	9,96	7,56	43,2	280,44
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	630	25,41	23,73	89,634	672,49
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-7с\2022н	макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,1	5,78	18,5	146,42
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	100/30	9,95	14,31	8,51	204,86
203\2017	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	80,2	880	27,41	26,783	122,05	841,05
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	144,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	100	1,1	1	3,8	22
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	100	13	15,22	13,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	630	23,54	22,73	88,57	645,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
289\2017м	рагу с птицей	43	250	16,12	19,63	40,77	404,23
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	830	27,59	28,33	111,854	816,86
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
П.Т	кондитерское изделие	19,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	600	18,45	18,64	78,41	556,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	14	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	180	3,84	10,08	23,76	201,12
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	870	28,48	32,13	92,64	773,69
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
291\2017м	плов из птицы	43	250	19	19,75	45,25	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
	Итого	64,3	600	23,98	20,333	90,73	642,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	2,71	4,7	14,53	111,67
53-3с\2022н	рассольник ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	14	200/10/5	4,74	5,8	13,62	125,52
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	42	250	25,12	23,38	21,5	397,5
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	835	37,87	34,61	103,55	878,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор _____



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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	250	8,5	12,75	37,25	297,75
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	670	16,91	18,53	99,12	632,29
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	100	1,1	1	3,8	22
54-25с\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей	14	200/10	7,39	4,9	13,885	131,72
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	100	13	15,22	13,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	80,2	860	32,97	27,83	115,275	838,72
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	144,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 7							
Завтрак							
52\2017м	свекла отварная с растительным	12	100	1,48	6,01	8,26	92,8
295\2017м	котлеты рубленые из кур	28	100	10,66	10,55	14,89	197,22
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	180	9,96	7,56	43,2	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	64,3	610	24,08	24,45	91,75	682,95
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед							
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-28с\2022н	борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	14	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	180	3,84	10,08	23,76	201,12
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	870	30,9	26,743	96,36	757,11
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг/Жортоножко Е.Ю.»

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	24	250	10,5	15,62	55,5	404,58
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	600	17,64	20,06	94,79	631,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-7с\2022н	макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,1	5,78	18,5	146,42
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	43	250	25,12	23,38	21,5	397,5
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	830	36	30,073	94,08	792,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	100	2,83	0,16	5,8	36,83
289\2017м	рагу с птицей	43	250	16,12	19,63	40,77	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	64,3	600	23,35	20,29	90,47	639,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
54-20с\2022н	суп картофельный с рыбой	14	200/20	8,38	2,6	14,6	115,38
291\2017м	плов из птицы	42	250	19	19,75	45,25	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	79,2	840	34,38	28,08	122,204	879,44
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	143,5	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

завтрак	Всего за 10 дней		6270	212,06	207,883	918,474	6385,31
	Средний суточный рацион		627	21,206	20,7883	91,8474	638,531
	Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
обед	Всего за 10 дней		8545	313,41	292,239	1065,603	8199,85
	Средний суточный рацион		854,5	31,341	29,2239	106,5603	819,985
	Норма обеда по СанПин	30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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".