



Перспективное

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

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродфинформ, 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

М.Коч Курноселене
Коч Сел М
Даво бае М.В.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоджо Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		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 1/ день 1

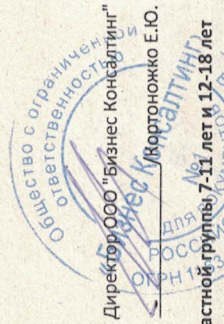
Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
77-10\2023	зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	540	630	18,19	21,66	16,93	19,94	75,32	95,41	526,48	648,14
	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

389\2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	Итого	300	350	11,65	15,28	7,9	10,53	47,06	56,59	305,94	382,29

Итого сумма за день



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.В. Злобина
Исполнительно Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшени	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	11,94	13,90	10,02	12,32	91,39	101,26	506,58	574,58
	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

183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	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	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07

Итого сумма за день



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал	
		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								

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61	589,39	691,65
	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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321

Итого сумма за день



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

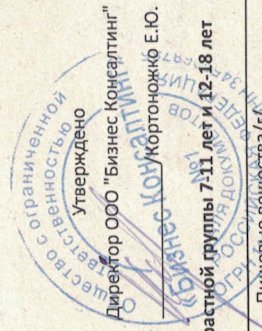
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал

Неделя 1/ день 4

№ рец. по сбор.		вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	
Завтрак												
52\2017	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,42		3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
77-2\2022	54											
3сс\2022н	котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	120	11,20	11,20		10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
203\2017	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48		4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
54-1жн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5		0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90		0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	560	650	20,32	23,50		19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
	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												
182\2017м	каша молочная пшенная	150	150	4,22	4,22		4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58		0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17		2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	370	370	8,97	8,97		7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95

Итого сумма за день



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	12,30	3,00	5,00	8,45	5,07	9,90	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	4,70	9,90	9,90	20,89	25,06	131,10	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	7,95	9,54	20,89	14,46	24,10	24,10	175,5	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,30	0,50	10,58	0	10,58	10,58	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	0	43,52	43,52	43,52	43,52	43,52	43,52
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	60,90	78,09	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	587,72
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75					

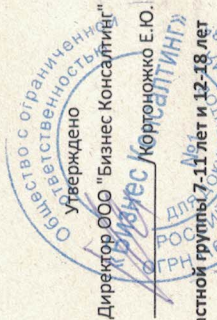
полдник

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

Итого сумма за день



Согласовано:
директор *М.К. Журавская*
М.К. Журавская



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	
											7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

		Завтрак											
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75		
1\2004	бургерборд с маслом	40/10	40/10	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	14,89	136,41	136,41		
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38		
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8	593,3		
	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

183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	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	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07

Итого сумма за день



Согласовано:
 директор *М.В. Мухометов*
Мухометов М.В.
 директор *М.В. Мухометов*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		У		7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Неделя 2/ день 7

№ рец.	Наименование блюд	7-11 лет	12-18 лет	Завтрак				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
				полдник		ужин						7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10		
458\2002г	гречка по сезону в нарезке(огурцы)	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77		
702\2010 м	хлеб по купечески с мясом	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96		
54-3гн\2022н	хлеб ржано-пшеничный	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	чай с сахаром и лимоном	500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	68,79	78,80	504,48	599,25		
	Итого	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		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%												
182\2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6		
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75		
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6		
	Итого	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95		

Итого сумма за день



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся

возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 2/ День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества / г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
Итого		570	660	20,20	23,28	19,10	20,68	83,44	101,36	564,58	659,46
	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
389\2017м	макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	Итого	300	350	11,65	15,28	7,9	10,53	47,06	56,59	305,94	382,29

Завтрак

полдник

Итого сумма за день



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал			
		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			Б	У	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

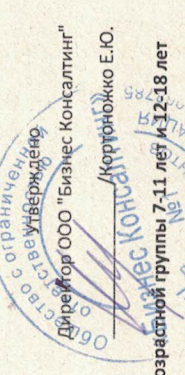
Неделя 2/ день 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2Гн\2022-н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	12,5	14,6	16,3	20,17	98,28	109,88	593,28	682,95
	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

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321

Итого сумма за день



Согласовано: *М.П. Могильного*
 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2 / день 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Завтрак											
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 771\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	540	630	19	22	16	20	58	75	460	576
	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											
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	Итого	370	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07

Итого сумма за день

Обс	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион	
	9 010,00	9 890,00	901	989
завтрак+полдник	268,40	303,75	250,91	287,06
	1 237,24	1 406,04	123,72	140,60
	8 424,24	8 424,24	842,42	956,43

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

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 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.: Делти 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".