

Согласовано:

директор

С.В. Водобудова
С.В. Водобудова

09.09.2025

С.В. Водобудова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

09.09.2025
/Коргоножко Е.Ю.

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 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. Скуржихин 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 макронутриентов.

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

Согласовано:
 директор ООО Водоканалской см
МКОУ «Водоканалской см
09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
09.01.2025

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
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
Итого	550	12,37	11,16	73,73	447,44		

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
Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29		
Итого за день	1080	25,26	26,25	139,66	899,73		90,61

Согласовано:

директор *М.А. Коу* *Воднобучарачкај сш*
Лаксурањко Н.И.
09.01.2025

Утврђено

Директор *ООО Бизнес Консалтинг*
Коргоножко Е.Ю.
09.01.2025

МКОУ
 Воднобучарачкај
 СШ

КБМБС Консалтинг
 ООО
 №1
 Директор
 Е.Ю. Коргоножко

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

2
 Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	33
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	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4н/2022н	12
Итого	500	22,59	17,99	75,31	553,55		

Обед

консервы закусовые (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
Итого за обед	560	13,754	12,136	83,73	473,38		
Итого за день	1060	36,344	30,126	159,04	1026,93		90,61

Согласовано: М.И. Микоян
 директор МКОУ «Воднобуржаканской с/п
Центрального И.И. Микоян
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
 09.01.2025

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

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022Н	26
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	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М	15
Итого	520,0	12,4	10,3	69,0	419,9		

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
Итого за обед	530	14,808	14,938	73,62	488,63		
Итого за День	1050,0	27,2	25,2	142,6	908,5		90,61

Согласовано: *СКОЛО*
 директор *М.Ю.С. Воднобуферной см.*
Секуренко Н.И.
09.01.2025

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоңожко Е.Ю.
09.01.2025



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

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

тефтели "Оригинальные" из п.ф.с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022Н	33
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	701/2010М	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2ГН/2022Н	10
Итого	500	19,4	18,9	69,7	526,2		

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
Итого за обед	560	7,96	11,24	75,7	377,76		
Итого за день	1060	27,37	30,1	145,41	903,97		90,61

Согласовано:

Согласовано:

директор ООО "Водобудучей" СИ
 СИСУ Водобудучей СИ
 СИСУ Водобудучей СИ
 09.07.2025

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.

Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 №1
 Для директоров
 Росстат
 1162

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

2
 Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	43,46	248,88	54-16к/2022н	23
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	10,58	43,52	54-3гн/2022н	8
Итого	550,0	10,4	88,0	456,3		

Обед

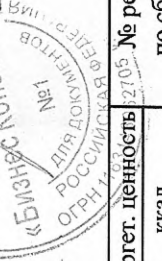
яйцо отварное	40	5,08	0,28	63	209/2017м	15
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	8,22	98,64	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток из плодов шиповника	180	0,6	18,68	79,38	54-13хн/2022н	7
Итого за обед	540	12,69	61,43	377,08		
Итого за день	1090,0	23,1	149,4	833,4		90,61

Согласовано:

директор *В.С. Усходнобудерайнай сел*
В.С. Усходнобудерайнай сел
09.01.2025



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
09.01.2025



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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	28
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
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
Итого	550	11,95	10,87	71,41	433,87		

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
Итого за обед	560	10,92	8,06	74,34	387,61		
Итого за день	1110	22,87	18,93	145,75	821,48		90,61

Согласовано:

директор МКОУ Волгодонской с/п. о. г. Волгодонск

Д. С. Курочкин

09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг / Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025



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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	33
макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	331/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,61
Итого	500	17,51	16,02	69,64	492,82	701/2010 м	

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
Итого за обед	530	10,908	17,498	65,61	459,83		
Итого за день	1030	28,418	33,518	135,25	952,65		90,61

директор МКОУ "Воднобукерачной с/п
с/поселения "Сычуленское" и.
109.01.2025



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг
Коргонжко Е.Ю.
09.01.2025



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

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,61	229/2017М	33
каша рисовая рассыпчатая	120	2,95	3,84	26,79	153,6	171/2017М	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 М	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022Н	10
Итого	460	21,2	14,34	71,82	501,73		

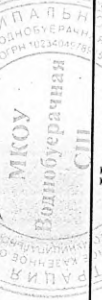
Обед

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017М	8
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	0,5	0,24	18,68	79,38	54-13хн/2022Н	7
Итого за обед	560	8,49	10,82	66,11	369,76		
Итого за день	1020	29,69	25,16	137,93	871,49		90,61

Согласовано:

директор МКОУ Волгодонской сш
Шкатуленко И. И.

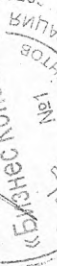
11.09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

11.09.01.2025



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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/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	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М	13
Итого	570	12,9	9,8	59,4	379,1		

Обед

щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022Н	10
бублик 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
Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29		
Итого за день	1100	25,82	24,9	125,29	831,42		90,61

Согласовано:

директор МКОУ «Воднобуерачной с/п

Декуненсон И.

09.01.2025

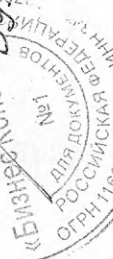


Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025



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

2

Неделя 2/ день 10 Пятница

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	40
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	5,61
Итого	510	20,87	17,45	74,68	539,30		

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
Итого за обед	530	16,41	14,086	94,76	545,15		
Итого за день	1040	37	32	169	1084		90,61

Всего за 10 дней	10 640,00	283,34	264,25	1 449,81	9 133,98		
Среднее показание за завтрак	1064	28,33	26,42	144,98	913,40		

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ			Норма	
		33,58	30-35%	