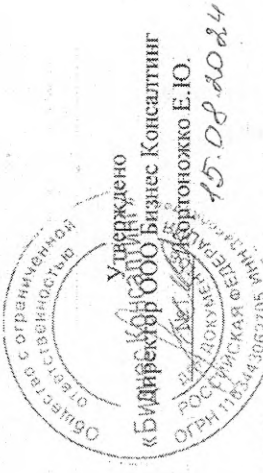




Согласовано:

*Директор МКОУ Воднобуерная СШ*  
*Селевченко И. И.*  
 15.08.2024



*Директор ООО Бизнес Консалтинг*  
*Бортоножко Е. Ю.*  
 15.08.2024

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обеды) 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 для продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян 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

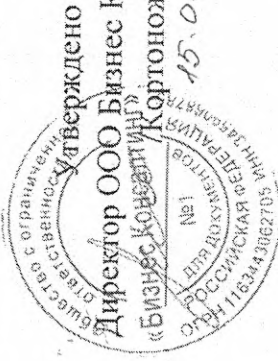
Масса порций для детей в зависимости от взраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроутириентов. В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:

Директор *М. В. Давыдов*  
 «Водобудучая» с/х  
 колхоз им. В. И. Ленина  
 15.08.2024



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 15.08.2024

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал 12-18 лет	№ ред. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

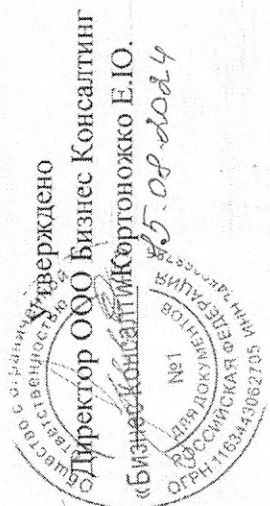
**Неделя I / день I Понедельник**

**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>



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

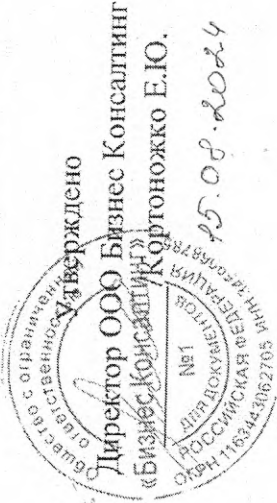
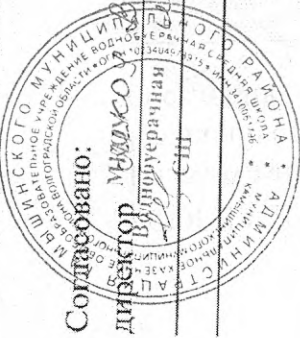
**Неделя 1 / день 2 Вторник**

**Завтрак**

фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017М	30
макаронны 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	701/2010М	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 М.Масло  
 Руководитель одного из бюджетной с/м  
 Руководитель центра «Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

15.08.2024

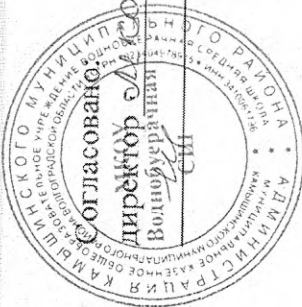
Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2					1	
<b>Неделя 1 / день 3 Среда</b>						

**Завтрак**

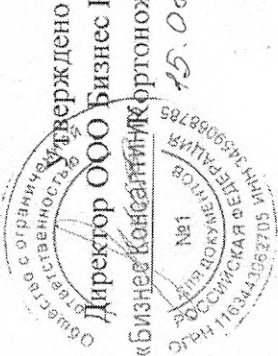
каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	208,49	54-25к/2022н	23
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	382/2017м	15
<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>12,4</b>	<b>10,3</b>	<b>419,9</b>		

**Обед**

суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	132,7	101/2017м	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	11
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
напиток лимонный	180	0,178	0,018	83,7	699/2004л	7
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>14,808</b>	<b>14,938</b>	<b>488,63</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1050,0</b>	<b>27,2</b>	<b>25,2</b>	<b>908,5</b>		<b>87,36</b>



Согласовано  
 директор Д.С.У. воднобучењачког сеп  
 Водобучењачки сеп  
 15.08.2024



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» ортоножко Е.Ю.  
 15.08.2024

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

**Неделя I / день 4 Четверг**

**Завтрак**

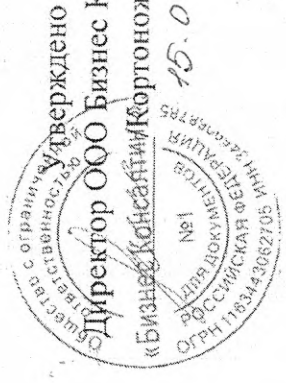
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	30
каша рассыпчатая, гречневая	130	4,60	4,58	31,20	184,41	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	5,36
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>69,7</b>	<b>526,2</b>	54-2гн/2022н	10

**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 администрации  
 Вологодского р-на  
 Вологодского р-на  
 15.08.2024



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Коргоножко Е.Ю.  
 15.08.2024

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

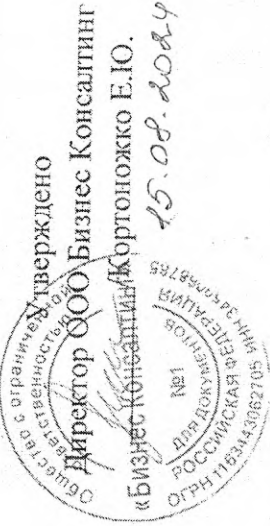
**Неделя 1 / день 5 Пятница**

**Завтрак**

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  
 директору Водобудучей  
 Водобудучей  
 15.08.2024

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.  
 15.08.2024

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

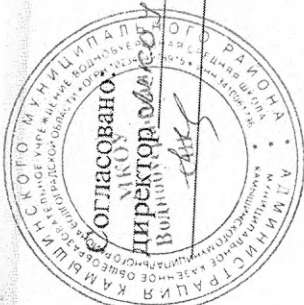
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

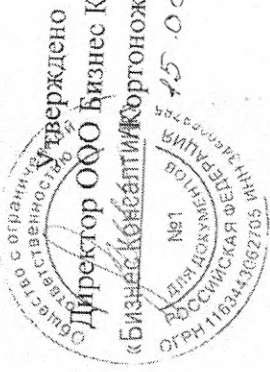
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022Н	25
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 М	5,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017М	15
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022Н	10
Итого	550	11,95	10,87	71,41	433,87		

Обед

консервы закусовые (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		87,36



Водной район  
 Водного района  
 Вологодской области  
 Директор администрации  
 М.П. Директор администрации  
 Водного района  
 Вологодской области  
 М.П. Директор администрации  
 Водного района  
 Вологодской области



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг Тортоножко Е.Ю.»  
 15.08.2024

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			ергет. ценно ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
2							
<b>Неделя 2/ день 7 Вторник</b>							

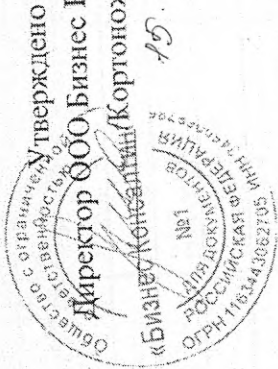
**Завтрак**

котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	30
макароны 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	5,36
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>16,02</b>	<b>69,64</b>	<b>492,82</b>	<b>701/2010 м</b>	
<b>Обед</b>							
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 администрации Водобуденко И.И. 15.08.2024



Утверждено: директор ООО Бизнес Консалтинг Коргоножко Е.Ю. 15.08.2024

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

**Неделя 2 / день 8 Среда**

**Завтрак**

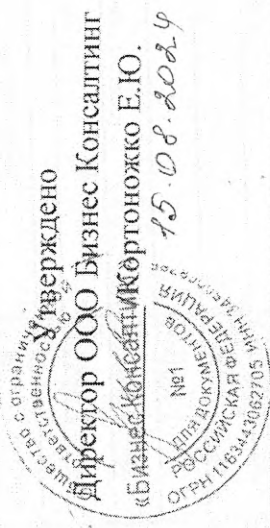
рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,61	229/2017м	30
картофель отварной	130	2,6	0,14	20,54	97,24	125/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,85</b>	<b>10,64</b>	<b>65,57</b>	<b>445,37</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 *В.И.Иванов* *Водородная сел*  
*С.И.Иванов* *Северенский и*  
 15.08.2024



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» торговожко Е.Ю.  
 15.08.2024

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

**Неделя 2/ день 9 Четверг**

**Завтрак**

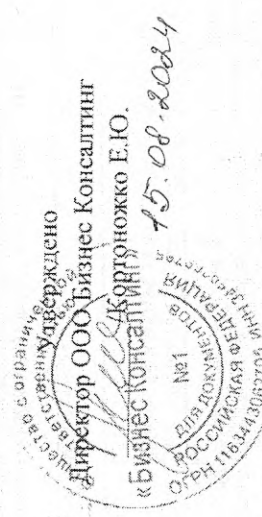
суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	13
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>59,4</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  
 В директорском кабинете  
 СШ № 2  
 15.08.2024



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 15.08.2024

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			№ рег. по сбор.	цена руб
		энерг. ценнос				
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

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	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 показание 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>				