



директор *М.А. Давыдова*
М.А. Давыдова
09.01.2025

свержено
Директор (Федеральный Бизнес Консалтинг)
Куртоножко Е.Ю.

09.01.2025

Примерное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 5-11класс (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

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

Сотрудник
 директор *Н.Е.Хохлова*
 ООО "Темп" / Школьная СМ
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.
 Бизнес Консалтинг
 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			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

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
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	1080	25,26	26,25	139,66	899,73		90,61

Согласовано

директор

Л. Е. П. Сидорова
 директор ООО "Белгородская кондитерская фабрика"

09.01.2025



Утверждено

директор ООО Бизнес Консалтинг

И. Ю. Короткожко

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			
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	701/2010М	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	500	22,59	17,99	75,31	553,55		
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
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
 директор *А. Е. Железова*
С. С. Козлов
 заместитель директора С.И.
 Мухоморова

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко 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			
2			У	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
 директор
А.А. Доскина
 09.01.2025

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортопожко Е.Ю.

09.01.2025



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/g		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 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	23
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	701/2010м	5,61
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гп/2022н	8
Итого	550,0	10,4	6,7	88,0	456,3		

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
Итого за обед	540	12,69	11,82	61,43	377,08		
Итого за день	1090,0	23,1	18,5	149,4	833,4		90,61



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Контраст
 /Кортоновский И.И.
 09.01.2025

Наименование блюда	всё блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 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	226,45	54-27к/2022н	28
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	15
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	550	11,95	10,87	433,87		

Обед

консервы закусовые (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	67	101/2004л	8
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	111,65	54-25с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	560	10,92	8,06	387,61		
Итого за день	1110	22,87	18,93	821,48		90,61



Составлено:
 директор Л.И. Селезнева
 е.И. Дудкина
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюда	всс 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 7 Вторник

Завтрак

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

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

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корсаков Е.Ю.

09.01.2025

Согласовано
 директор
 Е.Ю. Корсаков
 09.01.2025

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/			Энергет. ценность 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	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	0,6	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

М.П. *И.А. Котельова*
 директор
 МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2" г. Саяногорск, Республика Хакасия

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	У 12-18 лет			
2				12-18 лет	I	

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	167,77	54-19к/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	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	382/2017м	13
Итого	570	12,9	9,8	379,1		
Обед						
щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	107,16	54-1с/2022н	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	530	12,89	15,09	452,29		
Итого за день	1100	25,82	24,9	831,42		90,61



Сотрудник
директор
М.В. Шварцман
09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Корпорация
М.В. Шварцман
09.01.2025

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/100г			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 10 Пятница

Завтрак

консервы закулочные (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
комлот 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
комлот 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		33,58	30-35%	Норма			