

Согласовано:  
и.о. директор М.Ю. Кучмастенько /ФИО Туркина



Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

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. Лапшиной. - 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".

директор

Согласовано:

И.С. ДИРЕКТОР А. В. В. ГОРБАЧЕВА



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

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

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

**Вариант 1**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	90	8,60	9,60	2,70	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,12</b>	<b>19,4</b>	<b>78,45</b>	<b>577,04</b>

**Обед**

71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
259\2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>28,21</b>	<b>25,38</b>	<b>86,21</b>	<b>689,82</b>





Согласовано:  
директор

И.С. ДИРЕКТОР А. В. В. ГОРБАЧЕВА



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



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся группы ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

Вариант 3

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
ТТК 77\6\2023	котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>79,0</b>	<b>573,1</b>

Обед

24\2017м	Нарезка по сезону в нарезке( помидор и огурец)	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
289\2017м	Рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,99</b>	<b>23,29</b>	<b>96,38</b>	<b>678,37</b>



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

И.О. директ *В.В. Горбачева* **В.В. Горбачева**



Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*  
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
<b>Вариант 4</b>						
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
291\2017м	Плов из птицы	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,62</b>	<b>19,30</b>	<b>85,17</b>	<b>597,22</b>
<b>Обед</b>						
71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор )	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101\017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77\3\2022-331\2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г\2022н	Горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342\017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>24,98</b>	<b>25,21</b>	<b>103,57</b>	<b>748,04</b>

директор  
И.О. ДИРЕКТОРА

Согласовано:

И.О. ДИРЕКТОРА

*В.В. Горбачева*

В.В. ГОРБАЧЕВА



Утверждено

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет
<b>Вариант 5</b>						
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6
289\2017м	рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>17,5</b>	<b>16,3</b>	<b>68,3</b>	<b>489,7</b>
<b>Обед</b>						
131\2017м	Консервы закулочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77\2\2022 - 331\2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	14,30	13,88	19,33	247,57
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54,13жн\2022н	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,32</b>	<b>24,93</b>	<b>110,32</b>	<b>771,9</b>



директор

И.О. ДИРЕКТОРА В.В. ГОРБАЧЕВА

Согласовано:



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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет
<b>Вариант 6</b>						
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	5,8	10,2	30,8	238,2
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
П.Т	печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,10
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,16</b>	<b>22,59</b>	<b>93,27</b>	<b>625,09</b>
<b>Обед</b>						
52\2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291\2017м	Плов из птицы	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24,30</b>	<b>23,64</b>	<b>99,49</b>	<b>712,10</b>

Согласовано:

Согласовано:

И.О. Директор

И.О. Директор

В.В. ГОРБАЧЕВА


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


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

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

**Вариант 7**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
ТТК 77\2\2023	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	100	14,00	12,90	14,89	231,66
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,3</b>	<b>22,53</b>	<b>81,36</b>	<b>629,27</b>
			<b>Обед</b>			
101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77\1\2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,96	5,18	8,68	133,16
54-3сс\2022н						
171\2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24
360\2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,65</b>	<b>19,41</b>	<b>112,9</b>	<b>744,4</b>



Согласовано:  
 И. директор И.А. Котто В.В. Горбачев



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся группы 0В3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет
<b>Вариант 8</b>						
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	100/30	11,30	13,30	14,10	203,30
203\2017	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>18,75</b>	<b>91,4</b>	<b>596,25</b>
<b>Обед</b>						
71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-4с\2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	13,22	106,62
289\2017м	Рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
342\017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>19,97</b>	<b>21,74</b>	<b>103,69</b>	<b>696,1</b>





Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

**В.С. ДИПЧЕНА** *В.С. ДИПЧЕНА* **В.В. ГОРТОНОЖКО** *В.В. ГОРТОНОЖКО*



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет

Вариант 10

71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10
171\2017м	Каша рисовая рассыпая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-Эгн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,45</b>	<b>10,10</b>	<b>79,63</b>	<b>487,07</b>

**Обед**

101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67
54-20с\2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
259\2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54,13хн\2022н	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>30,81</b>	<b>26,43</b>	<b>93,97</b>	<b>741,7</b>

завтрак	<b>Всего за 10 дней</b>	5 390,00	182,26	175,07	846,16	5 674,63
	<b>Средний суточный рацион</b>	539	<b>18,23</b>	<b>17,51</b>	<b>84,62</b>	<b>567,46</b>
обед	<b>Всего за 10 дней</b>	7 585,00	253,74	237,43	1 007,19	7 056,02
	<b>Средний суточный рацион</b>	758,5	<b>25,37</b>	<b>23,74</b>	<b>100,72</b>	<b>705,60</b>
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5