



Согласовано:  
Мару Теркинская  
директор МКОУ «Черкинский СЗШ»



Кортоножко Е.Ю.

## Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения горячим двухразовым питанием (завтраки и полдники) школьников возрастной группы 12-18 лет с ОВЗ

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. -

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

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 МКОУ Тихоновской СШ

Глебедина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 1**

181/2017м	каша молочная жидккая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
<b>Итого завтрак</b>		<b>750</b>	<b>25,35</b>	<b>24,39</b>	<b>94,87</b>	<b>700,49</b>	<b>105,32</b>

389/2017м	макароны отварные с сыром	200	14,53	10,53	38,13	305,45	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
<b>Итого полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,13</b>	<b>11,63</b>	<b>50,71</b>	<b>372,07</b>	<b>30</b>

Согласовано  
директор МКОУ Теркинской СШ  
Глебездина А.В.



Общество с ограниченной  
ответственностью  
директор  
ПО «МЕДИА-КОНСПЛТИНГ»  
№1  
ОГРН 164443082705  
ОГРН 3459088757  
Карточка  
Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 2**

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	25
77/1/2022 54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	42
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
<b>Итого завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,90</b>	<b>20,14</b>	<b>70,62</b>	<b>553,24</b>	<b>105,32</b>

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>	<b>30</b>

Согласовано  
директором МДОУ Детский сад №1  
Лебедина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 3**

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец )	100	1,12	0,2	3,6	22	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
<b>Итого завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,95</b>	<b>16,93</b>	<b>78,20</b>	<b>527,07</b>	<b>105,32</b>

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82	17
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>9,40</b>	<b>40,83</b>	<b>293,07</b>	<b>30</b>

Согласовано:  
 директор МКДОУ Теркинской СШ  
 Глебездина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 4**

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	40
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
<b>Итого завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,46</b>	<b>20,60</b>	<b>103,43</b>	<b>679,79</b>	<b>105,32</b>

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,39	5,27	45,5	240	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,99</b>	<b>6,37</b>	<b>58,08</b>	<b>306,62</b>	<b>30</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Тарханская СШ  
Глебедина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 5**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	15
<b>Итого завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,01</b>	<b>28,91</b>	<b>97,80</b>	<b>740,55</b>	<b>105,32</b>

182/2017м	каша молочная пшененная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	17
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	<b>30</b>



Согласовано:  
директор МКДОУ Тереховской СШ  
Глебездина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 6**

182/2017м	каша молочная жидккая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	40
П.Т	кондитерское изделие (Чоко Пай)	40	7,20	8,90	15,80	171,80	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
<b>Итого завтрак</b>		<b>630</b>	<b>20,1</b>	<b>22,5</b>	<b>93,6</b>	<b>647,5</b>	<b>105,32</b>

389/2017м	макароны отварные с сыром	200	14,53	10,53	38,13	305,45	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,13</b>	<b>11,63</b>	<b>50,71</b>	<b>372,07</b>	<b>30</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Георгиевской СШ  
Глебездина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 7**

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	100	1,12	0,2	3,6	22	22
77-3/2022- 331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
<b>Итого завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,71</b>	<b>18,55</b>	<b>77,86</b>	<b>550,76</b>	<b>105,32</b>

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82	17
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>9,40</b>	<b>40,83</b>	<b>293,07</b>	<b>30</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Германской СШ  
Глебедина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 8**

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	25
77-6/2022	котлеты мясокапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
<b>Итого завтак</b>		<b>630</b>	<b>24,93</b>	<b>20,82</b>	<b>85,39</b>	<b>627,56</b>	<b>105,32</b>

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>901,63</b>	<b>30</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Теркинской СШ  
Глебездина А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 9**

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	45
145/2017м	картофель тушенный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
<b>Итого завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,01</b>	<b>19</b>	<b>85,32</b>	<b>582,64</b>	<b>105,32</b>

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,39	5,27	45,5	240	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,99</b>	<b>6,37</b>	<b>58,08</b>	<b>306,62</b>	<b>30</b>



Согласовано  
директор МКОУ ТЕРЕХОВСКАЯ ОБШИЧНАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Тереховская А.В.



Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 10**

67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,35	236,16	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
<b>Итого завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,86</b>	<b>23,85</b>	<b>92,05</b>	<b>681,71</b>	<b>105,32</b>

182/2017м	каша молочная пшененная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	17
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	<b>30</b>
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>10 075,00</b>	<b>318,42</b>	<b>300,75</b>	<b>1 345,90</b>	<b>10 112,44</b>	
<b>Средний суточный рацион</b>		<b>1007,5</b>	<b>31,84</b>	<b>30,08</b>	<b>134,59</b>	<b>1011,24</b>	

Норма завтрака и полдник по СанПин 30%- 40

900

24,8-36

27,2-36,8

114,9-153,2

816-1088