


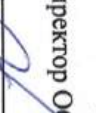
ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:

директор


О.М. БОЛДЫРЕВА



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортогожко Е.Ю.



**10 дневное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 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. Скурехин И.М., САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №2

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДАЙЕВА

Согласовано:
Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю. 5082705



прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Неделя 1/ День 1

Завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	40	200	250	8,84	11,05	9,22	11,52	39,51	49,38	276,38	345,47
399/2017м	блинчики со спущенным молоком	23	70	70	3,91	3,91	4,99	4,99	17,85	17,85	131,86	131,86
338/2017м	Фрукт свежий (мандарин)	20	100	100	0,81	0,81	0,31	0,31	11,54	11,54	52,20	52,20
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2нч/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого		106,59	600	660	16,13	19,13	14,82	17,22	93,78	108,48	566,33	656,61
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

поддник	389/2017м	Макаронны отварные с сыром	21,41	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
	Итого		42,41	350	400	13,21	16,84	9,25	11,88	44,5	54,03	310,1	386,45

Итого сумма за день

149,00

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДАЙЛОВА



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
№ 1
И.О. ФИО ДОКЛАДЧИКА
Кортоножко Е.Ю.
ИНН 50/0143062/010

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	1	Неделя 1/ День 2											

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
ТТК 77-э/2022н	котлеты домашние из п/ф	40	100	100	12,06	12,06	12,4	12,4	4,7	4,7	179	179
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
203/2017м	макаронны отварные с маслом	19	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого	Итого	106,59	560	650	20,85	23,15	18,65	20,26	64,92	77,77	504,91	578,27
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
ПОЛДНИК					ПОЛДНИК							
183\2017м	каша молочная гречневая	18,00	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	19,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого	Итого	42,41	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07
Итого сумма за день		149,00										

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор

ОМ БОЛЫД
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг» №1

Коргоножко Е.Ю.



прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

208/2017м	лапшевник с творогом	56	150	200	13,00	17,00	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00
П.Т 77-8/2022	молоко стуженное	5	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-3гч/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		106,59	500,0	560,0	17,6	22,4	15,7	20,8	71,6	87,4	493,6	609,3
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

поддник	54-3к\2022н	каша молочная геркулес	18,00	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
	54-2н\2022н	какао с молоком	19,00	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
Итого			42,41	370	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07

Итого сумма за день

149,00

Согласовано:
Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения Аварийным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	1												

Неделя 1/ день 5

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, солёный)	15	60	100	0,7	1,1	0,12	0,20	2,16	3,60	13,20	22,00
ТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м	каша рассыпчатая пшеничная	17	150	180	8,30	9,95	6,84	8,20	37,98	45,57	246,68	295,88
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		106,59	560,0	650,0	20,5	23,5	20,6	22,6	72,9	87,5	553,0	640,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

подлик	182/2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
	379/2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого		370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95

Итого сумма за день

149,00

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор

В.М. Вольдлер
ДИРЕКТОР



10-ти дневное меню для обеспечения двухразового питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" №1
Кортоножко Е.Ю.



прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. Ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Энергет. Ценность	7-11 лет	12-18 лет			
1	1												

Неделя 2/ день 6

подлинник	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	За завтрак				Энергет. Ценность ккал				
				Б	Ж	У	Энергет. Ценность	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
		182/2017м каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	250	6,37	7,96	7,66	9,57	41,7	52,12	261,22	326,52
		338/2017м фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00
		54-23гм/2022н кофейный напиток	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	106,5	106,5
		701/2010м хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
		Итого	530	590	12,94	15,32	11,26	13,27	77,5	92,75	478,29	564,78
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
		389\2017м макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
		378\2017м чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
		Итого	350	400	13,21	16,84	9,25	11,88	44,5	54,03	310,1	386,45

Итого сумма за день 149,00

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения обучающихся младшим обучающимися возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг Нет"
Коргоножко Е.Ю.

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 7

Завтрак	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал	12-18 лет
---------	-----------------	--------------------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	------------------------	-----------

52/2017м		свежля отварная с растительным маслом	15	60	100	0,8	1,4	3,60	6,00	4,96	8,26	55,68	92,80
ТТК 77-6		голубца ленивые из п/ф высокой степени готовности	38	100	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7
331/2017м		соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м		каша речневая рассыпчатая	19	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
701/2010м		хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-45гн/2022г		чай с сахаром каркаде	19	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
Итого			106,59	560	650	20,31	23,42	20,37	24,62	72,94	88,97	549,75	662,81
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

поддник	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал	12-18 лет
---------	-----------------	--------------------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	------------------------	-----------

Итого сумма за день

149,00

54-3к\2022г		каша молочная геркулес	18,00	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м		хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022г		какао с молоком	19,00	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
Итого			42,41	370	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07

Согласовано:
Директор _____

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕШЕШКИНСКАЯ СОШ**



10-ти дневное меню для обеспечения двухразового питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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



прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/		У	Энергет. ценность		
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
1	1	2									

Неделя 2/ день 8

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	17	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
ТК77-10	Зразы с сыром	45,00	100	100	12,11	12,11	12,48	12,48	4,20	4,20	177,60	177,60
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	19	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16
701/2010м	Хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
54-2/н/2022н	Чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	106,59	560	630	23,29	25,47	20,7	23,56	80,27	92,65	589,67	673,03
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

подлинник	183\2017м	701\2010м	54-3/н\2022н	Итого	подлинник		7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
					каша молочная гречневая	хлеб пшеничный						
	183\2017м	701\2010м	54-3/н\2022н	Итого	18,00	5,41	19,00	42,41	150	20	200	370
					6,75	1,58	0,3	8,63	150	20	200	370
					6,75	1,58	0,3	8,63	7,05	0,2	0	7,25
					7,05	0,2	0	7,25	7,05	0,2	0	7,25
					25	9,66	10,58	45,24	25	9,66	10,58	45,24
					183,8	46,75	43,52	274,07	183,8	46,75	43,52	274,07

Итого сумма за день

149,00

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

Согласовано:
Директор _____

О.М. БОДЫЛОВА

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг» _____
Корпоративно Е.Ю.

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес б/ж		Пищевые вещества/г/ккал		Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак

291/2017м	голов из птицы	66	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88
70/71/2017м	ОВОЩИ по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
54-2м/2022м	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	106,59	510,0	600,0	19,2	23,1	11,0	13,7	67,2	75,8	433,8	508,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

ПОЛДНИК	192\2017м	378\2017м	Итого	полдник		Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Итого сумма за день

149,00

192\2017м	Биточки или котлеты манные с повидлом	21,41	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	21,00	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	42,41	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321

Согласовано:
директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОЛДА

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" _____
Коргоножко Е.Ю.



прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вс. блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
1	1	2	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 10

Завтрак

поддник	70/71/2017м	овощи по сезону (отурец свежий; соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
	ТТК 77-2	готовности	40	100	100	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
	54-21г/2022н	горошница	19	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	Итого		106,59	560	650	24,11	27,10	14,58	15,95	77,36	90,40	530,57	605,37
		Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	182\2017м	каша молочная пшенная	18	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
	701\2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
	379\2017	кофейный напиток с молоком	19	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого		42,41	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95
		Итого сумма за день	149,00										

ОБЗ	Всего за 10 дней	9 120,00	10 000,00	292,82	330,30	244,54	275,76	1 217,01	1 377,49	8 326,98	9 374,06
Завтрак+поддник											

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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 блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора " 2022г- 275с

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".