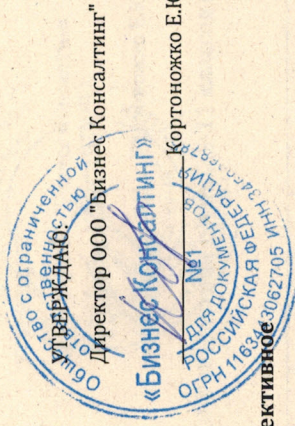




СОГЛАСОВАНО

Директор

*Давы*



Кортоножко Е.Ю.

### Перспективное

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2 завтрака)**

Меню составлено на основании:

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

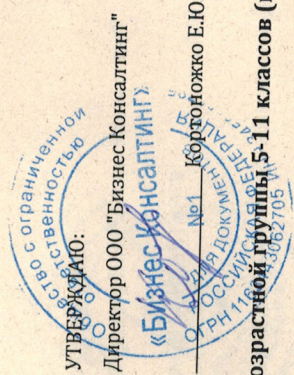
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
«Бизнес Консалтинг»  
№1 Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)**

**1 неделя**

| № рец.         | по сбор. | Наименование блюд   | Цена руб.     | Выход      | День                |              |              |   |   |  | Энергет. ценность |
|----------------|----------|---|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---|---|--|-------------------|
|                |          |   |               |            | Пищевые вещества/г/ |              | Ж            |   | У |  |                   |
|                |          |   |               |            | Б                   | Ж            | У            |   |   |  |                   |
|                |          |   |               |            | 3                   | 4            | 5            | 6 |   |  |                   |
| <b>Завтрак</b> |          |   |               |            |                     |              |              |   |   |  |                   |
| 54-167/2022н   |          | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы | 36,00         | 250        | 7,5                 | 13,97        | 30,13        |   |   |  | 276,27            |
| 396/2017м      |          | блинчики (оладьи) с молоком стученным                       | 27,00         | 70         | 5,08                | 4,78         | 19,29        |   |   |  | 140,50            |
| 338/2017м      |          | фрукт свежий (яблоко)                                       | 15,00         | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         |   |   |  | 47,00             |
| 382/2017м      |          | какао с молоком   | 22,00         | 200        | 4,08                | 3,54         | 17,58        |   |   |  | 118,6             |
| 701/2010м      |          | хлеб пшеничный  | 5,00          | 30         | 2,37                | 0,3          | 14,49        |   |   |  | 70,14             |
|                |          | <b>Итого</b>  | <b>105,00</b> | <b>650</b> | <b>19,43</b>        | <b>22,99</b> | <b>91,29</b> |   |   |  | <b>652,51</b>     |
|                |          | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%                       |               | 550        | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   |   |   |  | 544-680           |

**2й-Завтрак**

|           |  |  |               |     |       |   |       |  |  |  |      |
|-----------|--|--|---------------|-----|-------|---|-------|--|--|--|------|
| 389/2017м |  | Сок фруктовый                            | 15,00         | 150 | 0,075 | 0 | 15,15 |  |  |  | 63,6 |
|           |  | <b>Итого за завтрак и второй завтрак</b> | <b>120,00</b> |     |       |   |       |  |  |  |      |





СОГЛАСОВАНО:  
 Директор *С.А. Давыдова*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортонджко Е.Ю.

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортонджко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)

1 неделя

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                                 | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет. ценность |
|-----------------|---|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
|                 |   |               |            | Б                   | Ж            | У            |                   |
| 1               | 2   |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                 |
| <b>Завтрак</b>  |   |               |            |                     |              |              |                   |
| 183/2017м       | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 40,00         | 250        | 11,31               | 14,2         | 39,12        | 329,52            |
| 209/2017м       | Яйцо вареное вкрутую                              | 23,00         | 40         | 5,08                | 4,60         | 0,28         | 63,00             |
| 338/2017м       | Фрукт свежий (яблоко)                             | 22,00         | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00             |
| 701/2010м       | Хлеб пшеничный                                    | 5,00          | 30         | 2,37                | 0,3          | 14,49        | 70,14             |
| 376/2017м       | чай с сахаром                                     | 15,00         | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                |
|                 | <b>Итого</b>                                      | <b>105,00</b> | <b>550</b> | <b>19,23</b>        | <b>19,52</b> | <b>78,69</b> | <b>569,66</b>     |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%             |               | 550        | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680           |

2й-Завтрак

|           |  |               |     |       |   |       |      |
|-----------|--|---------------|-----|-------|---|-------|------|
| 389/2017м | Сок фруктовый                            | 15,00         | 150 | 0,075 | 0 | 15,15 | 63,6 |
|           | <b>Итого за завтрак и второй завтрак</b> | <b>120,00</b> |     |       |   |       |      |



СОГЛАСОВАНО  
 Директор *Анна Давыдова*

МКОУ  
 «Муниципальное учреждение  
 «Центр образования  
 «Солнечный»  
 Октябрьского района Волгоградской области»  
 ОГРН 1023403000000

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 «Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.  
 ОГРН 1023403000000

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд  | Цена руб.     | Выход      | 6 день      |             |              |   |   |              | Энергет.<br>ценность |
|--------------------|--|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---|---|--------------|----------------------|
|                    |  |               |            | Б           | Ж           | У            | Ж | У | 7            |                      |
| 1                  | 2  |               | 3          | 4           | 5           | 6            | 7 |   |              |                      |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |            |             |             |              |   |   |              |                      |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 36,00         | 250        | 9,06        | 12,82       | 38,12        |   |   | 291,67       |                      |
| п.т                | сдобное изделие сладкое                                    | 27,00         | 45         | 7,20        | 8,90        | 15,80        |   |   | 171,80       |                      |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                                      | 22,00         | 100        | 0,40        | 0,40        | 9,80         |   |   | 47,00        |                      |
| 701/2010м          | Хлеб пшеничный   | 5,00          | 60         | 4,74        | 0,6         | 28,98        |   |   | 140,28       |                      |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                                    | 15,00         | 200        | 0,13        | 0,02        | 15,2         |   |   | 62           |                      |
|                    | Итого  | <b>105,00</b> | <b>655</b> | <b>21,5</b> | <b>22,7</b> | <b>107,9</b> |   |   | <b>712,8</b> |                      |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     |               | 550        | 18-22,5     | 18-23       | 76,6-95,75   |   |   | 544-680      |                      |
| <b>2й-Завтрак</b>  |  |               |            |             |             |              |   |   |              |                      |
| п.т                | кисломолочный продукт                                      | 15,00         | 150        | 4,50        | 3,70        | 6,00         |   |   | 75,75        |                      |
|                    | <b>Итого за завтрак и второй завтрак</b>                   | <b>120,00</b> |            |             |             |              |   |   |              |                      |





СОГЛАСОВАНО:  
 Директор *Александр С. А.*  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)**

**2 неделя**

| № рец. по сбор.   | Наименование блюда                             | Цена руб.     | Выход      | 8 день              |              |              |   |   |               | Энергет. ценность |
|-------------------|--|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---|---|---------------|-------------------|
|                   |  |               |            | Пищевые вещества/г/ |              | У            |   | 7 |               |                   |
| 1                 | 2  |               | 3          | Б                   | Ж            | У            | 6 | 7 |               |                   |
| <b>Завтрак</b>    |  |               |            |                     |              |              |   |   |               |                   |
| 70/71/2017м       | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 25,00         | 100        | 0,8                 | 0,1          | 1,7          |   |   | 10            |                   |
| 54-3м/2022н       | Голубцы ленивые                                | 40,00         | 100        | 11,03               | 14,06        | 6,40         |   |   | 196,33        |                   |
| 171/2017м         | Каша рисовая рассыпчатая с маслом              | 20,00         | 180        | 4,43                | 5,86         | 43,8         |   |   | 244,2         |                   |
| 377/2017м         | чай с сахаром и лимоном                        | 15,00         | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2         |   |   | 62            |                   |
| 701/2010м         | хлеб пшеничный                                 | 5,00          | 50         | 3,95                | 0,5          | 24,15        |   |   | 116,90        |                   |
|                   | <b>Итого</b>                                   | <b>105,00</b> | <b>630</b> | <b>20,34</b>        | <b>20,54</b> | <b>91,25</b> |   |   | <b>629,43</b> |                   |
|                   | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%         |               | 550        | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   |   |   | 544-680       |                   |
| <b>2й-Завтрак</b> |  |               |            |                     |              |              |   |   |               |                   |
| п.т               | кисломолочный продукт                          | 15,00         | 150        | 4,50                | 3,70         | 6,00         |   |   | 75,75         |                   |
|                   | <b>Итого за завтрак и второй завтрак</b>       | <b>120,00</b> |            |                     |              |              |   |   |               |                   |

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор *И.А. Давыдов*  
 «Югорская СШ»  
 ОГР №1

УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ОГР №1

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)

2 неделя

| № рец. по сбор.   | Наименование блюд                        | Цена руб.     | Выход      | 9 день              |               |                |               |   |   | Энергет. ценность |
|-------------------|--|---------------|------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|---|---|-------------------|
|                   |  |               |            | Пищевые вещества/г/ |               | Ж              |               | У |   |                   |
| 1                 | 2  |               | 3          | 4                   | 5             | 6              | 7             | 8 | 9 |                   |
| 131/2017м         | овощи консервированные (зеленый горошек) | 25,00         | 100        | 2,25                | 1,97          | 13,20          | 64,20         |   |   |                   |
| 295/331/2017м     | Котлета куриная с соусом                 | 45,00         | 100/20     | 12,53               | 13,94         | 7,44           | 205,41        |   |   |                   |
| 171/2017м         | каша гречневая рассыпчатая с маслом      | 15,00         | 180        | 9,95                | 7,56          | 43,20          | 280,44        |   |   |                   |
| 376/2017м         | чай с сахаром                            | 15,00         | 200        | 0,07                | 0,02          | 15             | 60            |   |   |                   |
| 701/2010м         | хлеб пшеничный                           | 5,00          | 50         | 3,95                | 0,5           | 24,15          | 116,90        |   |   |                   |
|                   | <b>Итого</b>                             | <b>105,00</b> | <b>650</b> | <b>28,750</b>       | <b>23,990</b> | <b>102,990</b> | <b>726,95</b> |   |   |                   |
|                   | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   |               | 550        | 18-22,5             | 18-23         | 76,6-95,75     | 544-680       |   |   |                   |
| <b>2й-Завтрак</b> |  |               |            |                     |               |                |               |   |   |                   |
| 389/2017м         | Сок фруктовый                            | 15,00         | 150        | 0,075               | 0             | 15,15          | 63,6          |   |   |                   |
|                   | <b>Итого за завтрак и второй завтрак</b> | <b>120,00</b> |            |                     |               |                |               |   |   |                   |



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                   | Итого                      | Выход в гр | Пищевые вещества/г/ |         |         | Энергет. ценность |
|-------------------|----------------------------|------------|---------------------|---------|---------|-------------------|
|                   |                            |            | Б                   | Ж       | У       |                   |
| 1                 | 2                          | 3          | 4                   | 5       | 6       | 7                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>    | Итого за весь период       | 5970       | 214,110             | 209,090 | 885,920 | 6316,47           |
|                   | Среднее значение за период | 597        | 21,411              | 20,909  | 88,592  | 631,647           |
|                   | Итого за весь период       | 1400       | 23                  | 20      | 97      | 674               |
| <b>2й ЗАВТРАК</b> | Среднее значение за период | 140        | 2,3325              | 1,95    | 9,745   | 67,405            |

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.