



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ ОШ № 3

Котова И. В.

**Перспективное**  
**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся СВЗ группы (12-18 лет)**  
**на 2023-2024 учебный год**

Меню составлено на основании:

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 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. -М.: Делли 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 учебного научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора " 2022г- 275с

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

№ рец. по сбор.	1 Неделя	Наименование блюд	Выход	1 День			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Завтрак</b>							
181/2017м		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,94	12,17	48,13	330,69
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,73</b>	<b>16,83</b>	<b>91,53</b>	<b>576,09</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>							
71/70/2017м		Овощи по сезону (огурец соленый, свежий)	100	0,58	0,08	0,158	10
54-7с/2022м		Суп картофельный с вермшельюи и птицей	250/10	5,08	3,91	17,56	136,25
54-25м/2023н		Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
171/2017м		Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	10,99	47,07	316,8
54-45гч/2022н		Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2017 м		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
		<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>23,08</b>	<b>26,335</b>	<b>92,338</b>	<b>741,93</b>

№ рец. по сбор.	1 Неделя	Наименование блюд	Выход	2 День			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Завтрак</b>							
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
76/2017м		сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,96	156,60
128/2017м		пюре картофельное с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>18,54</b>	<b>23,48</b>	<b>87,98</b>	<b>640,56</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

		Обед				3 День			
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность			
			Б	Ж	У				
71/70/2017М	овощи по сезону (помидор соленый, свежий)	100	1,1	0,16	3,8	22			
54-1с/2022Н	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	116			
295/2017М	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70/20	6,65	4,51	3,27	90,24			
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16			
54-2гн/2022Н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32			
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55			
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8			
		<b>870</b>	<b>19,88</b>	<b>18,005</b>	<b>84,54</b>	<b>605,52</b>			

		Обед				3 День			
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность			
			Б	Ж	У				
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
			Завтрак						
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22			
295/332/2017М	котлеты куринные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85			
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16			
54-3гн/2022Н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52			
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>20,37</b>	<b>18,13</b>	<b>76,62</b>	<b>529,33</b>			

		Обед				3 День			
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность			
			Б	Ж	У				
33/2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8			
101/2017М	Суп картофельный с крупной (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113			
229/2017М	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105			
125/2017М	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,17	189,00			
54-1хн/2022Н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81			
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55			
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8			
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>20,96</b>	<b>22,32</b>	<b>92,8</b>	<b>680,6</b>			

## 1 Неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

## 4 День

## Завтрак

54-2т/2022н	запеканка из творога с морковью и стученым молоком	180/40	18,86	17,88	59,27	473,64
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,77</b>	<b>19,00</b>	<b>95,47</b>	<b>642,76</b>

## Обед

131/2017м	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,97	4,75	22	162,66
291/2017м	Плов с мясом кур	250	19	19,75	45,25	435
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>33,32</b>	<b>29,555</b>	<b>101,37</b>	<b>808,98</b>

## 1 Неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

## 5 День

## Завтрак

67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,39</b>	<b>16,56</b>	<b>79,98</b>	<b>569,12</b>

## Обед

71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец, соленый, свежий)	100	0,58	0,08	0,158	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,94	103,75
280/331/2017м	Фрикадельки с соусом	70/30	6,98	16,77	10,61	224
128/2017м	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	860	16,65	29,16	73,49	647,35

## 2 неделя

## 6 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
			<b>Завтрак</b>			

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	7,81	12,83	44,25	323,75
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	600	13,66	15,53	93,33	570,37

## Обед

33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167
289/2017м	Рагу с птицей	200	15,08	13,58	17,37	252,57
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	790	26,05	26,42	75,85	654,5

## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

## 7 день

## Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22
292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,86</b>	<b>14,81</b>	<b>67,70</b>	<b>500,00</b>

## Обед

101/2004л	Икра кабачковая	100	1,6	16,26	10,53	104
54-9с/2022н	Суп картофельный с фасолью	250	5,17	4,95	17,53	135,38
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,23	3,52	185
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,29	38,34	246,6
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>30,55</b>	<b>40,885</b>	<b>107,2</b>	<b>850,78</b>

## 8 день

## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

## Завтрак

54-19г/2022н	капуста белокачанная тушеная	100	2,47	12,42	9,74	160,67
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,17	189,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>19,07</b>	<b>25,61</b>	<b>84,33</b>	<b>662,47</b>

Обед									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			
			Б	Ж	У				
71/70/017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	100	1,1	0,16	3,8	22			
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	116			
279/331/2017	Тефтели фаршечные в соусе	85	7,46	7,29	9,44	142			
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	8,28	43,2	286,92			
54-45гн/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55			
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8			
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>24,25</b>	<b>23,265</b>	<b>91,36</b>	<b>695,8</b>			

2 неделя									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			
			Б	Ж	У				
1		12-18 лет	12-18 лет *	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>									

295/332/2017М	Биточки куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>23,040</b>	<b>20,010</b>	<b>86,470</b>	<b>597,41</b>

Обед									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			
			Б	Ж	У				
131\2017м	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2			
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,7	8,6	16,38	135			
295/2017м	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70/20	6,65	4,51	3,27	90,24			
125/2017М	картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,17	189,00			
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55			
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8			
	<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>19,27</b>	<b>25,31</b>	<b>83,76</b>	<b>645,24</b>			

## 2 неделя

## 10 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8
128/2017м	картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>22,96</b>	<b>26,22</b>	<b>61,66</b>	<b>575,40</b>
<b>Обед</b>						
133/2017м	кукуруза консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
112/2017м	Суп лапша домашняя с птицей	250	8,56	5,46	11,6	169,4
ТТК	Пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>30,33</b>	<b>37,155</b>	<b>75,84</b>	<b>803,16</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>		<b>Итого за весь период</b>	<b>195,39</b>	<b>196,18</b>	<b>825,07</b>	<b>5863,51</b>
		<b>Среднее значение за период</b>	<b>619</b>	<b>19,618</b>	<b>82,507</b>	<b>586,351</b>
<b>ОБЕД</b>		<b>Всего за 10 дней</b>	<b>8475</b>	<b>244,3</b>	<b>278,39</b>	<b>7133,9</b>
		<b>Средний суточный рацион</b>	<b>847,5</b>	<b>24,4332</b>	<b>27,839</b>	<b>713,391</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильнова и В.А. Тутельяна. - М.: Дел Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,