

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

«*Зеленовская СШ*»  
*(Смирнов А. В.)*

«06» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю. Кортоножко

«06» февраля 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки)  
обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет



Согласовано  
директор

*М.В. Егорова*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

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

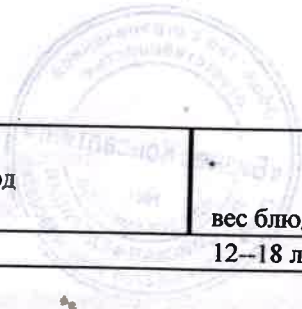
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

Вариант 1

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,26	104	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>18,69</b>	<b>21,90</b>	<b>90,27</b>	<b>670,40</b>	<b>0,30</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
--	-----	---------	-------	------------	---------	--



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариант 2**

**Завтрак**

70/71/2017м	<i>овоци по сезону (огурец свежий; соленый)</i>	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083
246/2017м	<i>гуляш из отварной говядины</i>	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
171/2017м	<i>гречка рассыпчатая</i>	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0,00
701/2010м	<i>хлеб пшеничный</i>	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	<i>чай с сахаром и лимоном</i>	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>617,0</b>	<b>26,5</b>	<b>26,4</b>	<b>84,2</b>	<b>653,8</b>	<b>5,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариант 3**

**Завтрак**

52/2017м	<i>свекла отварная с растительным маслом</i>	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
291/2017м	<i>плов из птицы</i>	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
376/2017м	<i>чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	<i>хлеб пшеничный</i>	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
338/2017м	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого</b>	650	22,61	17,46	84,05	635,46	21,45
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариант 4**

**Завтрак**

<i>15/2017м</i>	<i>сыр порциями</i>	<i>10</i>	<i>2,32</i>	<i>2,95</i>	<i>0</i>	<i>36</i>	<i>0,07</i>
<i>279/331/2017м</i>	<i>тефтели говяжьи с рисом соусом</i>	<i>100</i>	<i>8,29</i>	<i>9,21</i>	<i>10,48</i>	<i>157,77</i>	<i>0,45</i>
<i>331/2017</i>	<i>соус</i>	<i>20,0</i>					
<i>171/2017м</i>	<i>каша ячневая рассыпчатый</i>	<i>180</i>	<i>5,56</i>	<i>9,34</i>	<i>39,49</i>	<i>263,40</i>	<i>0,00</i>
<i>701/2010м</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,85</i>	<i>1,20</i>	<i>26,70</i>	<i>133,00</i>	<i>0,00</i>
<i>378/2017м</i>	<i>чай с молоком</i>	<i>200</i>	<i>1,52</i>	<i>1,35</i>	<i>15,9</i>	<i>81</i>	<i>1,33</i>
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>21,54</b>	<b>24,05</b>	<b>92,57</b>	<b>671,17</b>	<b>1,85</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариант 5**

**Завтрак**

<i>101/2004л</i>	<i>овощи консервированные (зеленый горошек)</i>	<i>100</i>	<i>2,25</i>	<i>0,30</i>	<i>13,20</i>	<i>64,20</i>	<i>1,05</i>
<i>229/2017м</i>	<i>рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</i>	<i>100</i>	<i>9,75</i>	<i>4,95</i>	<i>3,80</i>	<i>105,00</i>	<i>0,70</i>
<i>310/2017м</i>	<i>картофель отварной</i>	<i>180</i>	<i>3,6</i>	<i>0,72</i>	<i>28,44</i>	<i>134,65</i>	<i>26,1</i>
<i>338/2017м</i>	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	<i>100</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>	<i>10,00</i>
<i>701/2010м</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,85</i>	<i>1,20</i>	<i>26,70</i>	<i>133,00</i>	<i>0,00</i>
<i>382/2017м</i>	<i>какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>0,3</i>
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>23,93</b>	<b>11,11</b>	<b>99,52</b>	<b>602,45</b>	<b>38,15</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с 12,-18

Вариант 6

Завтрак							
70/71/2017м	<i>овощи свежие (помидор свежий; соленый)</i>	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
295/332/2017М	<i>Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком</i>	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	<i>соус сметанный с луком и томатом</i>	20					
203/2017м	<i>макаронны отварные с маслом</i>	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
338/2017м	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	<i>чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	<i>хлеб пшеничный</i>	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	750,0	22,47	20,43	100,54	656,45	26,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариант 7**

**Завтрак**

70/71/2017м	<i>овоци по сезону (огурец свежий; соленый)</i>	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
291/2017м	<i>плов из птицы</i>	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
377/2017м	<i>чай с сахаром и лимоном</i>	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	<i>хлеб пшеничный</i>	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
<i>п.т</i>	<i>печенье топленое молоко</i>	30	4,35	16,95	15,6	117	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>26,02</b>	<b>28,11</b>	<b>92,95</b>	<b>624,66</b>	<b>8,30</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариант 8**

**Завтрак**

<i>52/2017м</i>	<i>свекла отварная с растительным маслом</i>	<i>100</i>	<i>1,4</i>	<i>6</i>	<i>8,26</i>	<i>92,8</i>	<i>6,65</i>
<i>255/2017м</i>	<i>печень по строгоновски</i>	<i>100</i>	<i>13,26</i>	<i>11,23</i>	<i>3,52</i>	<i>185,00</i>	<i>7,64</i>
<i>171/2017м</i>	<i>гречка рассыпчатая</i>	<i>180</i>	<i>10,62</i>	<i>11,46</i>	<i>47,83</i>	<i>335,99</i>	<i>0,00</i>
<i>701/2017м</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,31</i>	<i>0,72</i>	<i>16,02</i>	<i>79,80</i>	<i>0,00</i>
<i>376/2017м</i>	<i>чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>15</i>	<i>60</i>	<i>0,3</i>
	Итого	610	27,66	29,43	90,63	753,59	14,59
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18

**Вариан 9**

*Завтрак*

<i>15/2017м</i>	<i>сыр порциями</i>	<i>10</i>	<i>2,32</i>	<i>2,95</i>	<i>0</i>	<i>36</i>	<i>0,07</i>
<i>14/2017м</i>	<i>масло порциями</i>	<i>10</i>	<i>0,8</i>	<i>7,25</i>	<i>0,13</i>	<i>66</i>	<i>0,04</i>
<i>120/2017м</i>	<i>суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>300</i>	<i>6,56</i>	<i>5,70</i>	<i>21,54</i>	<i>180,00</i>	<i>0,82</i>
<i>338/2017м</i>	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	<i>100</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>	<i>10,00</i>
<i>701/2010м</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,85</i>	<i>1,20</i>	<i>26,70</i>	<i>133,00</i>	<i>0,00</i>
<i>382/2017м</i>	<i>какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>0,3</i>
	<b>Итого</b>	<b>670,0</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>75,8</b>	<b>580,6</b>	<b>11,2</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12--18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 12,-18
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

**Вариант 10**

**Завтрак**

<i>271/331/2017м</i>	<i>котлеты домашние с соусом</i>	<i>100,0</i>	<i>7,81</i>	<i>12,28</i>	<i>10,62</i>	<i>180,00</i>	<i>0,00</i>
<i>331/2017</i>	<i>соус</i>	<i>20,0</i>					
<i>203/2017м</i>	<i>макаронны отварные с маслом</i>	<i>180,0</i>	<i>6,87</i>	<i>7,28</i>	<i>38,37</i>	<i>246,60</i>	<i>0,00</i>
<i>701/2010м</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,85</i>	<i>1,20</i>	<i>26,70</i>	<i>133,00</i>	<i>0,00</i>
<i>376/2017м</i>	<i>чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>15</i>	<i>60</i>	<i>0,3</i>
<i>338/2017м</i>	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	<i>100</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>	<i>10,00</i>
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>19,00</b>	<b>21,18</b>	<b>100,49</b>	<b>666,60</b>	<b>10,30</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>6277,0</b>	<b>226,43</b>	<b>221,09</b>	<b>910,99</b>	<b>6 515,17</b>	<b>138,13</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>627,7</b>	<b>22,64</b>	<b>22,11</b>	<b>91,10</b>	<b>651,52</b>	<b>13,81</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
--	-----	---------	-------	------------	---------	--