

Согласовано:  
директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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. Скурихин 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 №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножка Е.Ю.



| Наименование блюда                              | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | Цена руб      |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День1 /неделя 1: Понедельник                    | 7-11 лет       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 200            | 5,07                 | 6,13         | 38            | 227,45                         | 182/2017м     | 35            |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                     | 60             | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                         | 3/2017м       | 27            |
| Фрукты по сезону                                | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 338/2017м     | 24            |
| Кофейный напиток с молоком                      | 200            | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86,5                           | 54-23гн/2022г | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>640</b>     | <b>18,26</b>         | <b>18,31</b> | <b>97,82</b>  | <b>634,86</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 200            | 1,44                 | 3,94         | 8,75          | 83,00                          | 54-28с/2022г  | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 342/2017      | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>430</b>     | <b>3,28</b>          | <b>4,43</b>  | <b>51,45</b>  | <b>266,57</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1070,00</b> | <b>21,54</b>         | <b>22,74</b> | <b>149,27</b> | <b>901,43</b>                  |               | <b>133,06</b> |

Согласовано:  
 директор М. Н. Новак  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 \_\_\_\_\_

| Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.                  | цена рубли    |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------|---------------|
|   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                         |               |
| День 2/неделя 1: Вторник                              | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |                         |               |
| <b>Завтрак</b>  |             |                      |              |               |                                |                         |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 60          | 0,67                 | 0,06         | 2,10          | 12,80                          | 70/2017м                | 20            |
| Котлеты рыбные любительские с соусом 90/30            | 120         | 13,00                | 4,60         | 6,20          | 118,20                         | 54-14р/<br>54-3сс/2022н | 40            |
| Картофель отварной с маслом                           | 150         | 3,03                 | 5,94         | 20,98         | 157,50                         | 125/2017м               | 20            |
| Печенье топленое молоко                               | 30          | 1,98                 | 5,20         | 20,50         | 136,70                         | п.т                     | 9             |
| Чай с лимоном   | 200         | 0,30                 | 0,00         | 10,58         | 43,52                          | 54-3гн/2022н            | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м               | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>590</b>  | <b>21,08</b>         | <b>16,10</b> | <b>74,85</b>  | <b>538,86</b>                  |                         | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>   |             |                      |              |               |                                |                         |               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200         | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                         | 54-7с/2022н             | 15            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200         | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | ТТК 77-12               | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м               | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>430</b>  | <b>6,78</b>          | <b>6,11</b>  | <b>52,72</b>  | <b>292,99</b>                  |                         | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>                               | <b>1020</b> | <b>27,86</b>         | <b>22,21</b> | <b>127,57</b> | <b>831,85</b>                  |                         | <b>133,06</b> |

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                     | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               |                                | № рец.        | цена рубли    |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|  |                | Б                    | Ж            | У             | Энергетическая ценность (ккал) |               |               |
| День 3/неделя 1: Среда                                 | 7-11 лет       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <b>Завтрак</b>   |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Яйца вареные   | 40             | 5,08                 | 4,60         | 0,28          | 63,00                          | 209/2017м     | 20            |
| Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 150/20 | 170            | 9,80                 | 10,15        | 37,67         | 281,23                         | 54-2т/2022н   | 45            |
| Фрукты по сезону                                       | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 338/2017м     | 24            |
| Чай каркаде  | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                          | 54-45гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                            | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>590</b>     | <b>17,74</b>         | <b>15,73</b> | <b>74,32</b>  | <b>514,95</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Суп гороховый  | 200            | 3,39                 | 5,90         | 10,84         | 110,02                         | 54-25с/2022н  | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 200            | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                          | 54-1хн/2022н  | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                      | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>430</b>     | <b>5,57</b>          | <b>6,23</b>  | <b>45,46</b>  | <b>259,99</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>                                  | <b>1020,00</b> | <b>23,31</b>         | <b>21,96</b> | <b>119,78</b> | <b>774,94</b>                  |               | <b>133,06</b> |



Согласовано:  
директор

*Михай*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|------------|
|                          |           | Б                    | Ж        | У        |                                |        |            |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет  | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                       |        |            |

**Завтрак**

|  |                |              |              |               |               |                           |               |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным                    | 60             | 0,88         | 3,60         | 4,96          | 55,68         | 54/2017м                  | 20            |
| Котлеты мясочакартофельные по - Хлыновски с соусом 90/30 | 120            | 12,74        | 9,90         | 17,78         | 211,18        | 454/2004л<br>54-3сс/2022н | 32            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                              | 150            | 8,30         | 6,30         | 36,00         | 233,70        | 171/2017м                 | 15            |
| Фрукты по сезону   | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50         | 338/2017м                 | 24            |
| Чай с сахаром  | 200            | 0,2          | 0            | 10,38         | 42,32         | 54-2гн/2022н              | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                              | 30             | 2,1          | 0,3          | 14,49         | 70,14         | 701/2010м                 | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>650</b>     | <b>24,82</b> | <b>20,70</b> | <b>98,31</b>  | <b>683,52</b> |                           | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>  |                |              |              |               |               |                           |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем                        | 200            | 2,60         | 3,96         | 6,90          | 74,00         | 54-1с/2022н               | 15            |
| Компот из изюма  | 200            | 0,40         | 0,10         | 16,60         | 68,20         | 54-4хн/2022н              | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                        | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м                 | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>430</b>     | <b>4,68</b>  | <b>4,39</b>  | <b>38,32</b>  | <b>211,17</b> |                           | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                                  | <b>1080,00</b> | <b>29,50</b> | <b>25,09</b> | <b>136,63</b> | <b>894,69</b> |                           | <b>133,06</b> |



Согласовано:

директор

*М.И. Мещеряков*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

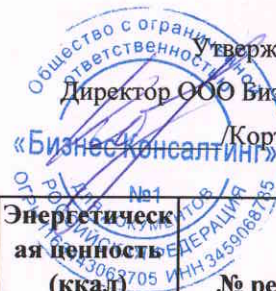
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                       | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.      | цена рубли    |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|---------------|
|  |               | Б                    | Ж            | У             |                                |             |               |
| День 5/неделя 1: Пятница                 | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |             |               |
| <b>Завтрак</b>                           |               |                      |              |               |                                |             |               |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец )      | 60            | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6                              | 70/2017м    | 20            |
| Гуляш из отварного мяса                  | 90            | 12,02                | 11,79        | 3,27          | 167,27                         | 246/2017м   | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м   | 15            |
| Вафли                                    | 30            | 1,2                  | 3,7          | 17,7          | 118,26                         | п.т         | 11            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"      | 200           | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | п.т         | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м   | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b>    | <b>21,20</b>         | <b>20,75</b> | <b>88,68</b>  | <b>636,07</b>                  |             | <b>104,83</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>606</b>    | <b>20,62</b>         | <b>18,32</b> | <b>86,80</b>  | <b>601,65</b>                  |             |               |
| <b>Обед</b>                              |               |                      |              |               |                                |             |               |
| Рассольник ленинградский                 | 200           | 1,92                 | 5,80         | 13,22         | 106,62                         | 54-3с/2022н | 15            |
| Компот из яблок свежих                   | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 342/2017    | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный        | 30            | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м   | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>430</b>    | <b>3,76</b>          | <b>6,29</b>  | <b>55,92</b>  | <b>290,19</b>                  |             | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                  | <b>990</b>    | <b>24,96</b>         | <b>27,04</b> | <b>144,60</b> | <b>926,26</b>                  |             | <b>133,06</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>    | <b>430,00</b> | <b>4,81</b>          | <b>5,49</b>  | <b>48,77</b>  | <b>264,18</b>                  |             |               |



Согласовано:  
директор

*Михай*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|------------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|------------|
|                              |           | Б                    | Ж        | У        |                                |        |            |
| День 1/неделя 2: Понедельник | 7-11 лет  | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                       |        |            |

*Завтрак*

|  |            |              |              |              |               |              |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 200        | 5,71         | 5,80         | 43,46        | 248,88        | 54-16к/2022н | 35            |
| Яйца вареные                           | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 63,00         | 209/2017м    | 20            |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20    | 70         | 3,91         | 4,88         | 17,85        | 130,96        | 399/2017м    | 30            |
| Чай с молоком                          | 200        | 1,60         | 1,10         | 12,58        | 66,62         | 54-4гн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м    | 4,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>550</b> | <b>19,46</b> | <b>16,78</b> | <b>93,49</b> | <b>602,98</b> |              | <b>104,83</b> |

*Обед*

|                                   |            |              |              |               |               |              |               |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Борщ с капустой и картофелем      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00         | 54-28с/2022н | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>430</b> | <b>3,62</b>  | <b>4,27</b>  | <b>43,37</b>  | <b>232,97</b> |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>       | <b>980</b> | <b>23,08</b> | <b>21,05</b> | <b>136,86</b> | <b>835,95</b> |              | <b>133,06</b> |

Согласовано:  
директор



М.П. Мещеряков

М.П. Мещеряков



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Коротко Е.Ю.

| Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.       | цена рубли    |
|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|
|                                       |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник             | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |              |               |
| <i>Завтрак</i>                        |             |                      |              |               |                                |              |               |
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 60          | 1,7                  | 0,1          | 3,5           | 22,1                           | 131/2017м    | 25            |
| Плов из птицы                         | 200         | 14,54                | 15,46        | 34,20         | 334,41                         | 291/2017м    | 40            |
| Фрукты по сезону                      | 150         | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 338/2017м    | 24            |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 30          | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м    | 3,83          |
| Чай с лимоном                         | 200         | 0,30                 | 0,00         | 10,58         | 43,52                          | 54-3гн/2022н | 12            |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>640</b>  | <b>19,24</b>         | <b>16,46</b> | <b>77,47</b>  | <b>540,67</b>                  |              | <b>104,83</b> |
| <i>Обед</i>                           |             |                      |              |               |                                |              |               |
| Суп картофельный с крупой (пшено)     | 200         | 1,58                 | 2,17         | 9,69          | 68,60                          | 101/2017м    | 15            |
| Компот из изюма                       | 200         | 0,40                 | 0,10         | 16,60         | 68,20                          | 54-4хн/2022н | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>430</b>  | <b>3,66</b>          | <b>2,60</b>  | <b>41,11</b>  | <b>205,77</b>                  |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>               | <b>1070</b> | <b>22,90</b>         | <b>19,06</b> | <b>118,58</b> | <b>746,44</b>                  |              | <b>133,06</b> |





*Савар*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



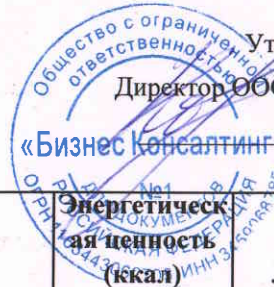
| Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.       | цена рубли    |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|
|  |            | Б                    | Ж            | У             |                                |              |               |
| День 3 /неделя 2: Среда                  | 7-11 лет   | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |              |               |
| <b>Завтрак</b>                           |            |                      |              |               |                                |              |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)      | 60         | 0,67                 | 0,06         | 2,10          | 12,80                          | 70/2017м     | 20            |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 90         | 12,7                 | 8,9          | 6,3           | 156,1                          | 229/2017м    | 40            |
| Картофель запеченый из отварного         | 150        | 3,32                 | 8,42         | 23,04         | 181,22                         | 146/2017м    | 18            |
| Вафли                                    | 30         | 1,2                  | 3,7          | 17,7          | 118,26                         | п.т          | 11            |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2                  | 0            | 10,38         | 42,32                          | 54-2гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30         | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м    | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>20,19</b>         | <b>21,38</b> | <b>74,01</b>  | <b>580,84</b>                  |              | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>                              |            |                      |              |               |                                |              |               |
| Суп крестьянский с крупой                | 200        | 5,12                 | 5,78         | 10,86         | 115,58                         | 54-10с/2022н | 15            |
| Напиток из шиповника                     | 200        | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 53-13хн/2022 | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный        | 30         | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>430</b> | <b>7,40</b>          | <b>6,31</b>  | <b>40,88</b>  | <b>249,85</b>                  |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>                    | <b>990</b> | <b>27,59</b>         | <b>27,69</b> | <b>114,89</b> | <b>830,69</b>                  |              | <b>133,06</b> |

Согласовано:

директор



*Михайлов*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

(Кортоножко Е.Ю.)

| Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | цена рубли    |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День 4/неделя 2: Четверг                              | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <i>Завтрак</i>  |             |                      |              |               |                                |               |               |
| Закуска из овощей (икра кабачковая)                   | 60          | 1,63                 | 2,82         | 8,72          | 67,00                          | 101/2004л     | 20            |
| Котлеты рубленые из кур                               | 90          | 8,04                 | 10,15        | 8,29          | 156,67                         | 294/2017м     | 30            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                           | 150         | 8,30                 | 6,30         | 36,00         | 233,70                         | 171/2017м     | 15            |
| Фрукты по сезону                                      | 150         | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 338/2017м     | 24            |
| Чай каркаде   | 200         | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                          | 54-45гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>680</b>  | <b>20,83</b>         | <b>20,25</b> | <b>89,38</b>  | <b>628,09</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <i>Обед</i>   |             |                      |              |               |                                |               |               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200         | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                         | 54-7с/2022н   | 15            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200         | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | п.т           | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>430</b>  | <b>6,78</b>          | <b>6,11</b>  | <b>52,72</b>  | <b>292,99</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1110</b> | <b>27,61</b>         | <b>26,36</b> | <b>142,10</b> | <b>921,08</b>                  |               | <b>133,06</b> |

Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.                 | цена рубли    |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------|---------------|
|   |               | Б                    | Ж            | У             |                                |                        |               |
| <b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>                      | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |                        |               |
| <b>Завтрак</b>  |               |                      |              |               |                                |                        |               |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)                    | 60            | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6                              | 70/2017м               | 20            |
| Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом | 90            | 11,48                | 8,35         | 9,50          | 159,07                         | 15м/2022н<br>331/2017м | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м              | 15            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200           | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | п.т                    | 15            |
| Печенье топленое молоко                               | 30            | 1,98                 | 5,20         | 20,50         | 136,70                         | п.т                    | 11            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м              | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>560</b>    | <b>21,44</b>         | <b>18,81</b> | <b>97,71</b>  | <b>646,31</b>                  |                        | <b>104,83</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>              | <b>604,00</b> | <b>20,29</b>         | <b>17,88</b> | <b>86,39</b>  | <b>592,20</b>                  |                        |               |
| <b>Обед</b>   |               |                      |              |               |                                |                        |               |
| Суп гороховый   | 200           | 3,39                 | 3,60         | 10,84         | 89,32                          | 54-25с/2022н           | 15            |
| Компот из яблок свежих                                | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 342/2017               | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30            | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м              | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>430</b>    | <b>5,23</b>          | <b>4,09</b>  | <b>53,54</b>  | <b>272,89</b>                  |                        | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                               | <b>990</b>    | <b>26,67</b>         | <b>22,90</b> | <b>151,25</b> | <b>919,20</b>                  |                        | <b>133,06</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>                 | <b>430,00</b> | <b>5,34</b>          | <b>4,68</b>  | <b>46,32</b>  | <b>250,89</b>                  |                        |               |

|  |         |              |              |               |                |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500     | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75      | 470-587,5      |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>   |         | <b>20,43</b> | <b>18,53</b> | <b>86,60</b>  | <b>600,72</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>26,53</b> | <b>23,45</b> | <b>25,85</b>  | <b>25,56</b>   |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%  | 700     | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |
| <b>Среднее значение за обед</b>  |         | <b>5,08</b>  | <b>5,08</b>  | <b>47,55</b>  | <b>257,54</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>6,59</b>  | <b>6,43</b>  | <b>14,19</b>  | <b>10,96</b>   |
| <b>Среднее значение за день</b>  |         | <b>25,50</b> | <b>23,61</b> | <b>134,15</b> | <b>858,25</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>33,12</b> | <b>29,89</b> | <b>40,05</b>  | <b>36,52</b>   |
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b> |         | <b>77,00</b> | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b> |
| <b>Распределение ЭЦ</b>  |         |              |              | <b>Норма</b>  |                |
|  | Завтрак |              | 25,56        | 20-25%        |                |
|  | Обед    |              | 10,96        | 30-35%        |                |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.