



Составлено:  
Директор МАОУ

И.Ю.Сагалаева



**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) с особенностями диеты,  
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., Тутельян 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.



Составлено:  
 Исполнитель: И.Ю.Саралаева

И.Ю.Саралаева



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День /неделя I: Понедельник</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	200	5,07	6,13	31	199,45	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	25
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-23гм/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,84</b>	<b>18,34</b>	<b>84,15</b>	<b>577,69</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	18
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,95</b>	<b>26,34</b>	<b>110,55</b>	<b>789,10</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1410,00</b>	<b>43,79</b>	<b>44,68</b>	<b>194,70</b>	<b>1366,79</b>		



И.Ю. Сагалаева



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 2/неделя 1: Вторник</b>	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/54-3сс/2022н	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22,72</b>	<b>12,29</b>	<b>80,32</b>	<b>521,74</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	18
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,89</b>	<b>24,71</b>	<b>101,88</b>	<b>750,83</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1355</b>	<b>51,61</b>	<b>37,00</b>	<b>182,20</b>	<b>1272,57</b>		



Составлено:  
Директор МАОУ

И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоцожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>							
<i>Завтрак</i>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Запеканка рисовая с творога и сметана 150/20	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,42</b>	<b>17,06</b>	<b>57,15</b>	<b>451,88</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	48
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>27,09</b>	<b>20,75</b>	<b>91,90</b>	<b>662,93</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1320,00</b>	<b>43,51</b>	<b>37,81</b>	<b>149,05</b>	<b>1114,81</b>		



Утверждено:  
Директор МАОУ «Лицей»

И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		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 мяскокартофельные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 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	25
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	13
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,40</b>	<b>20,73</b>	<b>91,64</b>	<b>654,35</b>		<b>108,73</b>

**Обед**

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	18
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	33
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>36,78</b>	<b>26,25</b>	<b>90,41</b>	<b>744,14</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1420,00</b>	<b>61,18</b>	<b>46,98</b>	<b>182,05</b>	<b>1398,49</b>		



Утверждено:  
 Директор МАОУ «Лицей»

И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена в рубль
		Б	Ж	У			
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>							
<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	42
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022г	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,55</b>	<b>19,78</b>	<b>77,23</b>	<b>579,69</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>604</b>	<b>20,79</b>	<b>17,64</b>	<b>78,10</b>	<b>557,07</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022г	18
Гречка по -Купечески с мясом	200	13,20	17,80	35,50	363,00	458/2002г	48
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>20,79</b>	<b>24,55</b>	<b>105,84</b>	<b>730,51</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1285</b>	<b>43,34</b>	<b>44,33</b>	<b>183,07</b>	<b>1310,20</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>754,00</b>	<b>27,90</b>	<b>24,52</b>	<b>100,12</b>	<b>735,50</b>		



Составлено:  
Директор МАОУ

И.Ю.Сагалаева



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 без сахара	200	5,71	5,80	37,46	208,88	54-16к/2022н	36
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	18
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,08</b>	<b>18,01</b>	<b>65,49</b>	<b>602,93</b>		<b>108,73</b>

**Обед**

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	18
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,08</b>	<b>23,57</b>	<b>96,21</b>	<b>704,37</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1310</b>	<b>42,16</b>	<b>41,58</b>	<b>161,70</b>	<b>1307,30</b>		



Составлено:  
Директор МАОУ «Лицей»

И.Ю.Сагалаева



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 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
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	43
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	25
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,82</b>	<b>16,49</b>	<b>70,80</b>	<b>511,50</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	48
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>24,43</b>	<b>17,90</b>	<b>83,79</b>	<b>596,99</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1370</b>	<b>43,25</b>	<b>34,39</b>	<b>154,59</b>	<b>1108,49</b>		





Составлено:  
 Директор МАОУ «Лицей»  
 И.Ю. Сагалаева



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
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	10
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,94</b>	<b>20,21</b>	<b>66,76</b>	<b>531,66</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	20
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	18
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>29,74</b>	<b>27,19</b>	<b>97,66</b>	<b>759,55</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1325</b>	<b>50,68</b>	<b>47,40</b>	<b>164,42</b>	<b>1291,21</b>		



Составлено:  
 Директор МАОУ «Лицей»  
 И.Ю.Сагалаева



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		
<b>Завтрак</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленные 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	25
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,41</b>	<b>20,28</b>	<b>82,71</b>	<b>598,92</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	18
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	33
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	389/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>33,50</b>	<b>22,29</b>	<b>97,61</b>	<b>725,98</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1450</b>	<b>53,91</b>	<b>42,57</b>	<b>180,32</b>	<b>1324,90</b>		



Утверждено:  
 Директор МАОУ «Лицей»

И.Ю.Сагалаева



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*[Signature]*  
 /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			
<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 331/2017м	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	16
Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	8,20	42,40	54-13хн/2022	18
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,01</b>	<b>16,34</b>	<b>83,46</b>	<b>571,49</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>594,00</b>	<b>19,85</b>	<b>18,27</b>	<b>73,84</b>	<b>563,30</b>		

**Обед**

Закуска из овощей (якра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	18
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	18
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,92</b>	<b>21,41</b>	<b>100,68</b>	<b>699,91</b>		<b>108,73</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1325</b>	<b>47,93</b>	<b>37,75</b>	<b>184,14</b>	<b>1271,40</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>762,00</b>	<b>27,73</b>	<b>22,47</b>	<b>95,19</b>	<b>697,36</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>20,32</b>	<b>17,95</b>	<b>75,97</b>	<b>560,19</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>26,39</b>	<b>22,73</b>	<b>22,68</b>	<b>23,84</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>27,82</b>	<b>23,50</b>	<b>97,65</b>	<b>716,43</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>36,13</b>	<b>29,74</b>	<b>29,15</b>	<b>30,49</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>48,14</b>	<b>41,45</b>	<b>173,62</b>	<b>1276,62</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>62,51</b>	<b>52,47</b>	<b>51,83</b>	<b>54,32</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>	
		<b>Завтрак</b>	<b>23,84</b>	<b>20-25%</b>	
		<b>Обед</b>	<b>30,49</b>	<b>30-35%</b>	

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 макронутриентов.

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