

Согласовано  
директор



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

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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

Среднестатистические наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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

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

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



| Наименование блюда                              | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | Цена руб      |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День / неделя I: Поведельник                    | 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     | 39            |
| 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/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,73          |
| <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>108,73</b> |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Овощи по сезону 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/2022н  | 19            |
| Биточки мясные                                  | 90             | 10,73                | 15,15        | 9,76          | 218,31                         | 268/2017м     | 35            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 150            | 8,30                 | 6,30         | 36,00         | 233,70                         | 171/2017м     | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 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>117,55</b> | <b>818,10</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Поведельник</b>                     | <b>1410,00</b> | <b>44,21</b>         | <b>44,65</b> | <b>215,37</b> | <b>1452,96</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             |                                |                     |               |
| День /неделя 1: Вторник                               | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |                     |               |
| <i>Завтрак</i>  |             |                      |              |               |                                |                     |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 60          | 0,67                 | 0,06         | 2,10          | 12,80                          | 70/2017м            | 24            |
| 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 толеное 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           | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>590</b>  | <b>22,75</b>         | <b>14,96</b> | <b>90,37</b>  | <b>589,36</b>                  |                     | <b>108,73</b> |
| <i>Обед</i>   |             |                      |              |               |                                |                     |               |
| 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         | 19            |
| Печень тушеная в соусе                                | 90          | 11,93                | 10,1         | 3,17          | 151,3                          | 229/2017м           | 32            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150         | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м           | 15            |
| Напиток из шиповника                                  | 200         | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 54-13хн/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>28,89</b>         | <b>24,71</b> | <b>108,88</b> | <b>773,73</b>                  |                     | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>                               | <b>1360</b> | <b>51,64</b>         | <b>39,67</b> | <b>199,25</b> | <b>1363,09</b>                 |                     |               |

Согласовано  
директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Жортошжко Е.Ю.

| Наименование блюда                                      | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № реп.        | цена рубли    |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День 3/неделя 1: Среда                                  | 7-11 лет       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <i>Завтрак</i>  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Яйца вареные  | 40             | 5,08                 | 4,60         | 0,28          | 63,00                          | 209/2017м     | 24            |
| Запеканка рисовая с творогом 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     | 3,73          |
| <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>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  | 19            |
| Жаркое по домашнему                                     | 200            | 16,73                | 11,30        | 25,40         | 270,22                         | 288/2017м     | 47            |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200            | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                          | 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>98,90</b>  | <b>690,73</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                                   | <b>1320,00</b> | <b>44,83</b>         | <b>36,48</b> | <b>173,22</b> | <b>1205,68</b>                 |               |               |



Согласовано  
директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Короняк Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | 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<br>54-3сс/2022н | 36            |
| 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                 | 3,73          |
| <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>108,73</b> |
| <i>Обед</i>   |                |              |              |               |                |                           |               |
| 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               | 19            |
| Птица отварная  | 90             | 19,19        | 14,13        | 1,01          | 207,97         | 288/2017м                 | 32            |
| Горошница   | 150            | 8,87         | 3,73         | 33,80         | 204,00         | 54-2гн/2022н              | 15            |
| Компот из яблок                                       | 200            | 0,40         | 0,10         | 16,60         | 68,20          | 54-4хн/2022н              | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40             | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м                 | 4,83          |
| 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>97,41</b>  | <b>772,34</b>  |                           | <b>108,83</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1420,00</b> | <b>61,60</b> | <b>46,95</b> | <b>195,72</b> | <b>1455,86</b> |                           |               |

Согласовано  
директор



| Наименование блюда                       | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | цена рубль    |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|  |               | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День 5/неделя 1: Пятица                  | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <i>Завтрак</i>                           |               |                      |              |               |                                |               |               |
| 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     | 44            |
| 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 из шиповника                     | 200           | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 54-13хн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b>    | <b>21,80</b>         | <b>20,95</b> | <b>84,48</b>  | <b>623,77</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>606</b>    | <b>21,07</b>         | <b>18,13</b> | <b>89,86</b>  | <b>609,29</b>                  |               |               |
| <i>Обед</i>                              |               |                      |              |               |                                |               |               |
| 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/2022н   | 19            |
| Гречка по-Купечески с мясом              | 200           | 13,20                | 17,80        | 35,50         | 363,00                         | 458/2002г     | 47            |
| Компот из яблок свежих                   | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 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>112,84</b> | <b>759,51</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Пятицу</b>                   | <b>1290</b>   | <b>42,59</b>         | <b>45,50</b> | <b>197,32</b> | <b>1383,28</b>                 |               |               |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>    | <b>754,00</b> | <b>27,90</b>         | <b>24,52</b> | <b>107,12</b> | <b>762,88</b>                  |               |               |



Согласовано  
директор



Утверждено 21  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортовожко Е.Ю.

| Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № реп.        | цена рубль    |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| <b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>         | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |               |               |
| <b>Завтрак</b>                              |             |                      |              |               |                                |               |               |
| Каши "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     | 24            |
| Блинички 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     | 4,73          |
| <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>108,73</b> |
| <b>Обед</b>                                 |             |                      |              |               |                                |               |               |
| 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  | 19            |
| Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом | 90          | 11,20                | 13,90        | 4,22          | 186,78                         | 301/331/2017м | 32            |
| Макаронные изделия отварные с маслом        | 150         | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м     | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                          | 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>103,21</b> | <b>732,17</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Понедельник</b>                 | <b>1320</b> | <b>44,54</b>         | <b>40,35</b> | <b>196,70</b> | <b>1335,15</b>                 |               |               |



Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортонско Е.Ю.

| Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.       | цена рублн    |
|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|
|                                       |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник             | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      |                                |              |               |
| <i>Завтрак</i>                        |             |                      |              |               |                                |              |               |
| Консервы тушеные (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    | 44            |
| 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    | 3,73          |
| 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>108,73</b> |
| <i>Обед</i>                           |             |                      |              |               |                                |              |               |
| 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    | 19            |
| Жаркое по домашнему                   | 200         | 16,73                | 11,30        | 25,40         | 270,22                         | 288/2017м    | 47            |
| Компот из изюма                       | 200         | 0,40                 | 0,10         | 16,60         | 68,20                          | 54-4гн/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>90,79</b>  | <b>625,19</b>                  |              | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>               | <b>1370</b> | <b>43,67</b>         | <b>34,36</b> | <b>168,26</b> | <b>1165,86</b>                 |              |               |





Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Куртоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп.      | цена рубль    |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|                                      |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| <b>День 3 /неделя 2: Среда</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      | 24            |
| 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/2022м  | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный          | 30          | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,73          |
| <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>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/2022м  | 19            |
| Мясо тушеное                         | 90          | 12,58                | 15,38        | 5,56          | 210,98                         | 256/2017м     | 32            |
| Мякaronные изделия отварные с маслом | 150         | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м     | 15            |
| Напиток из шиповника                 | 200         | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 53-13жн/2022м | 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>104,66</b> | <b>782,45</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                | <b>1330</b> | <b>49,93</b>         | <b>48,57</b> | <b>178,67</b> | <b>1363,29</b>                 |               |               |



| Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | цена рублн    |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| День 4/иседель 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                          | 101/2004а     | 20            |
| Котлеты рубленные из кур                              | 90          | 8,04                 | 10,15        | 8,29          | 156,67                         | 294/2017м     | 34            |
| 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     | 3,73          |
| <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>108,73</b> |
| <i>Обед</i>   |             |                      |              |               |                                |               |               |
| 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   | 19            |
| Гуляш из отварного мяса                               | 90          | 12,02                | 11,79        | 3,27          | 167,27                         | 246/2017м     | 32            |
| Горошница   | 150         | 8,87                 | 3,73         | 33,80         | 204,00                         | 54-21г/2022н  | 15            |
| Сок фруктовый   | 200         | 1,00                 | 0,00         | 20,20         | 84,20                          | 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>32,50</b>         | <b>22,09</b> | <b>112,01</b> | <b>777,18</b>                  |               | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1450</b> | <b>53,33</b>         | <b>42,34</b> | <b>201,39</b> | <b>1405,27</b>                 |               |               |



| Наименование блюда                                    | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № реп.                    | цена рублн    |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|
|   |               | 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 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                         | 54-15м/2022и<br>331/2017м | 44            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м                 | 15            |
| Напиток из шиповника                                  | 200           | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 54-13км/2022в             | 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                 | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>560</b>    | <b>22,04</b>         | <b>19,01</b> | <b>93,51</b>  | <b>634,01</b>                  |                           | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>              | <b>598,00</b> | <b>20,35</b>         | <b>18,78</b> | <b>85,57</b>  | <b>597,32</b>                  |                           |               |
| <b>Обед</b>   |               |                      |              |               |                                |                           |               |
| Закуска из овощей (нара 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/2022и              | 19            |
| 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                 | 17            |
| Компот из яблок свежих                                | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 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>107,68</b> | <b>728,91</b>                  |                           | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Пятницу</b>                               | <b>1330</b>   | <b>47,96</b>         | <b>40,42</b> | <b>201,19</b> | <b>1362,92</b>                 |                           |               |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>                 | <b>762,00</b> | <b>27,53</b>         | <b>22,43</b> | <b>103,67</b> | <b>729,18</b>                  |                           |               |

|  |     |            |            |              |              |
|--|-----|------------|------------|--------------|--------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75     | 470-587,5    |
| <i>Среднее значение за завтрак</i>   |     | 20,71      | 18,45      | 87,32        | 603,31       |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |     | 26,90      | 23,36      | 26,06        | 25,67        |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%  | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5    |
| <i>Среднее значение за обед</i>  |     | 27,72      | 23,48      | 105,39       | 746,03       |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |     | 36,00      | 29,72      | 31,46        | 31,75        |
| <i>Среднее значение за день</i>  |     | 48,43      | 41,93      | 192,71       | 1349,34      |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |     | 62,90      | 53,07      | 57,53        | 57,42        |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |     | 77,00      | 79,00      | 335,00       | 2350,00      |
| Распределение ЭЦ   |     |            |            | Норма        |              |
|  |     |            |            | Завтрак      | 25,67 20-25% |
|  |     |            |            | Обед         | 31,75 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.