

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 5 по 11 класс (12-18 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Тутельян В.А.

обитания".

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 макроэлементов.

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

Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена руб      |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                 |                | Б                    | Ж            | У             |                                      |               |               |
| День1 /неделя 1: Понедельник                    | 12-18 лет      | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                            |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                      |               |               |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250            | 6,34                 | 7,66         | 47,5          | 284,31                               | 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                     | 50             | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 116,9                                | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>710</b>     | <b>21,38</b>         | <b>20,04</b> | <b>116,98</b> | <b>738,48</b>                        |               | <b>108,73</b> |
| <b>Второй прием пищи</b>                        |                |                      |              |               |                                      |               |               |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 250            | 1,80                 | 4,93         | 10,94         | 95,33                                | 54-28с/2022н  | 19            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 342/2017      | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>480</b>     | <b>3,64</b>          | <b>5,42</b>  | <b>53,64</b>  | <b>278,90</b>                        |               | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1190,00</b> | <b>25,02</b>         | <b>25,46</b> | <b>170,62</b> | <b>1017,38</b>                       |               | <b>149,21</b> |

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 2/неделя 1: Вторник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

*Завтрак*

|                                             |            |              |              |              |               |                         |               |
|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)         | 100        | 1,12         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 70/2017м                | 24            |
| Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30 | 130        | 14,08        | 4,98         | 6,72         | 125,05        | 54-14р/<br>54-3сс/2022н | 40            |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом           | 180        | 5,63         | 5,76         | 43,79        | 249,60        | 171/2017м               | 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               | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>670</b> | <b>25,21</b> | <b>16,34</b> | <b>99,58</b> | <b>645,01</b> |                         | <b>108,73</b> |

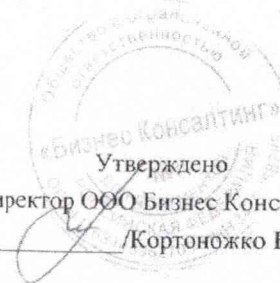
*Второй прием пищи*

|                                                       |             |              |              |               |               |               |               |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250         | 6,45         | 7,22         | 23,12         | 183,02        | 54-7с/2022н   | 19            |
| Напиток из шиповника                                  | 200         | 0,60         | 0,20         | 15,20         | 65,30         | 53-13хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>480</b>  | <b>8,73</b>  | <b>7,75</b>  | <b>53,14</b>  | <b>317,29</b> |               | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>                               | <b>1150</b> | <b>33,94</b> | <b>24,09</b> | <b>152,72</b> | <b>962,30</b> |               | <b>149,21</b> |

Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 3/неделя 1: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

**Завтрак**

|                                                           |            |              |              |              |               |               |               |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Яйца вареные                                              | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 63,00         | 209/2017м     | 24            |
| Запеканка рисовая с творога и молоком<br>сгущенным 170/30 | 200        | 11,53        | 11,94        | 44,31        | 330,86        | 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                               | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>630</b> | <b>20,53</b> | <b>17,62</b> | <b>85,79</b> | <b>587,96</b> |               | <b>108,73</b> |

**Второй прием пищи**

|                                   |                |              |              |               |               |              |               |
|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Суп гороховый                     | 250            | 4,23         | 4,50         | 13,55         | 111,65        | 54-25с/2022н | 19            |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200            | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>     | <b>6,41</b>  | <b>4,83</b>  | <b>48,17</b>  | <b>261,62</b> |              | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>             | <b>1110,00</b> | <b>26,94</b> | <b>22,45</b> | <b>133,96</b> | <b>849,58</b> |              | <b>149,21</b> |

Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

*Завтрак*

|                                                            |            |              |              |               |               |                           |               |
|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным                      | 100        | 1,48         | 3,01         | 4,96          | 92,80         | 54/2017м                  | 20            |
| Котлеты мясokартофельные по -<br>Хлыновски с соусом 100/30 | 130        | 14,88        | 10,73        | 19,26         | 228,77        | 454/2004л<br>54-3сс/2022н | 36            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                                | 180        | 9,96         | 7,56         | 43,20         | 280,44        | 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>790</b> | <b>29,22</b> | <b>22,20</b> | <b>106,99</b> | <b>784,97</b> |                           | <b>108,73</b> |

*Второй прием пищи*

|                                   |                |              |              |               |                |              |               |
|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250            | 3,27         | 4,95         | 8,65          | 93,00          | 54-1с/2022н  | 19            |
| Компот из изюма                   | 200            | 0,40         | 0,10         | 16,60         | 68,20          | 54-4хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>     | <b>5,35</b>  | <b>5,38</b>  | <b>40,07</b>  | <b>230,17</b>  |              | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>           | <b>1270,00</b> | <b>34,57</b> | <b>27,58</b> | <b>147,06</b> | <b>1015,14</b> |              | <b>149,21</b> |

Согласовано  
директор



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 5/неделя 1: Пятница | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

*Завтрак*

|                                          |            |              |              |               |               |               |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи по сезону нарезке (огурец )        | 100        | 0,8          | 0,1          | 1,7           | 10            | 70/2017м      | 20            |
| Гуляш из отварного мяса                  | 100        | 13,35        | 13,10        | 3,63          | 185,85        | 246/2017м     | 44            |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,35         | 236,16        | 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         | 53-13хн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52         | 701/2010м     | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>650</b> | <b>25,59</b> | <b>23,38</b> | <b>96,90</b>  | <b>709,09</b> |               | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>690</b> | <b>24,39</b> | <b>19,92</b> | <b>101,25</b> | <b>693,10</b> |               |               |

*Второй прием пищи*

|                                       |               |              |              |               |                |             |               |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| Рассольник ленинградский              | 250           | 2,40         | 6,24         | 16,52         | 133,30         | 54-3с/2022н | 19            |
| Компот из яблок свежих                | 200           | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 342/2017    | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м   | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>480</b>    | <b>4,24</b>  | <b>6,73</b>  | <b>59,22</b>  | <b>316,87</b>  |             | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>               | <b>1130</b>   | <b>29,83</b> | <b>30,11</b> | <b>156,12</b> | <b>1025,96</b> |             | <b>149,21</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b> | <b>480,00</b> | <b>5,67</b>  | <b>6,02</b>  | <b>50,85</b>  | <b>280,97</b>  |             |               |

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|--------|---------------|
|                              |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |        |               |
| День 1/неделя 2: Понедельник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |        |               |

*Завтрак*

|                                        |            |              |              |               |               |              |               |
|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250        | 7,13         | 7,30         | 54,32         | 311,50        | 54-16к/2022н | 35            |
| Яйца вареные                           | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00         | 209/2017м    | 24            |
| 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    | 4,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>600</b> | <b>20,88</b> | <b>18,28</b> | <b>104,35</b> | <b>665,60</b> |              | <b>108,73</b> |

*Второй прием пищи*

|                                   |             |              |              |               |               |              |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Борщ с капустой и картофелем      | 250         | 1,80         | 4,93         | 10,94         | 95,33         | 54-28с/2022н | 19            |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>  | <b>3,98</b>  | <b>5,26</b>  | <b>45,56</b>  | <b>245,30</b> |              | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>       | <b>1080</b> | <b>24,86</b> | <b>23,54</b> | <b>149,91</b> | <b>910,90</b> |              | <b>149,21</b> |

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

*Завтрак*

|                                       |            |              |              |              |               |              |               |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 100        | 2,83         | 0,16         | 5,83         | 36,83         | 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>680</b> | <b>20,37</b> | <b>16,52</b> | <b>79,80</b> | <b>555,40</b> |              | <b>108,73</b> |

*Второй прием пищи*

|                                   |             |              |              |               |               |              |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250         | 1,98         | 2,72         | 12,11         | 85,75         | 101/2017м    | 19            |
| Компот из изюма                   | 200         | 0,40         | 0,10         | 16,60         | 68,20         | 54-4хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>  | <b>4,06</b>  | <b>3,15</b>  | <b>43,53</b>  | <b>222,92</b> |              | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>           | <b>1160</b> | <b>24,43</b> | <b>19,67</b> | <b>123,33</b> | <b>778,32</b> |              | <b>149,21</b> |

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|-------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                         |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

**Завтрак**

|                                          |            |              |              |              |               |              |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)      | 100        | 1,12         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 70/2017м     | 24            |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100        | 14,11        | 9,88         | 7,5          | 175,36        | 229/2017м    | 40            |
| Картофель запеченный из отварного        | 180        | 3,98         | 10,10        | 27,65        | 226,53        | 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    | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>640</b> | <b>22,71</b> | <b>24,08</b> | <b>81,22</b> | <b>652,61</b> |              | <b>108,73</b> |

**Второй прием пищи**

|                                   |             |              |              |               |               |               |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Суп крестьянский с крупой         | 250         | 6,40         | 7,23         | 13,57         | 144,47        | 54-10с/2022н  | 19            |
| Напиток из шиповника              | 200         | 0,60         | 0,20         | 15,20         | 65,30         | 53-13хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>  | <b>8,68</b>  | <b>7,76</b>  | <b>43,59</b>  | <b>278,74</b> |               | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>             | <b>1120</b> | <b>31,39</b> | <b>31,84</b> | <b>124,81</b> | <b>931,35</b> |               | <b>149,21</b> |

Согласовано  
директор



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № реп. | цена<br>рубл |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|--------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |              |
| День 4/неделя 2: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |              |

*Завтрак*

|                                     |            |              |              |               |               |               |               |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 100        | 2,73         | 4,70         | 14,54         | 111,00        | 101/2004л     | 20            |
| Котлеты рубленные из кур            | 100        | 8,94         | 11,28        | 9,21          | 174,07        | 294/2017м     | 34            |
| Каша рассыпчатая, гречневая         | 180        | 9,96         | 7,56         | 43,20         | 280,44        | 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>760</b> | <b>24,49</b> | <b>24,52</b> | <b>103,32</b> | <b>736,23</b> |               | <b>108,73</b> |

*Второй прием пищи*

|                                                       |             |              |              |               |                |               |               |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250         | 6,45         | 7,22         | 23,12         | 183,02         | 54-7с/2022н   | 19            |
| Напиток из шиповника                                  | 200         | 0,60         | 0,20         | 15,20         | 65,30          | 53-13хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>480</b>  | <b>8,73</b>  | <b>7,75</b>  | <b>53,14</b>  | <b>317,29</b>  |               | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1240</b> | <b>33,22</b> | <b>32,27</b> | <b>156,46</b> | <b>1053,52</b> |               | <b>149,21</b> |

Согласовано:

директор



*М.В.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                    | цена<br>рубли |
|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------|
|                                                       |               | Б                    | Ж            | У             |                                      |                           |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                             | 12-18 лет     | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                            |                           |               |
| <b>Завтрак</b>                                        |               |                      |              |               |                                      |                           |               |
| Овощи по сезону нарезке (огурец)                      | 100           | 0,8                  | 0,1          | 1,7           | 10                                   | 70/2017м                  | 20            |
| Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом | 110           | 14,03                | 10,20        | 11,61         | 194,36                               | 54-15м/2022н<br>331/2017м | 44            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 180           | 6,48                 | 5,88         | 39,35         | 236,16                               | 203/2017м                 | 15            |
| Напиток из шиповника                                  | 200           | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                                | 53-13хн/2022н             | 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>650</b>    | <b>25,99</b>         | <b>21,88</b> | <b>102,85</b> | <b>712,66</b>                        |                           | <b>108,73</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>              | <b>666,00</b> | <b>22,89</b>         | <b>21,06</b> | <b>94,31</b>  | <b>664,50</b>                        |                           |               |
| <b>Второй прием пищи</b>                              |               |                      |              |               |                                      |                           |               |
| Суп гороховый                                         | 250           | 4,23                 | 4,50         | 13,55         | 111,65                               | 54-25с/2022н              | 19            |
| Компот из яблок свежих                                | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 342/2017                  | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30            | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м                 | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>480</b>    | <b>6,07</b>          | <b>4,99</b>  | <b>56,25</b>  | <b>295,22</b>                        |                           | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                               | <b>1130</b>   | <b>32,06</b>         | <b>26,87</b> | <b>159,10</b> | <b>1007,88</b>                       |                           | <b>149,21</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>                 | <b>480,00</b> | <b>6,30</b>          | <b>5,78</b>  | <b>48,41</b>  | <b>271,89</b>                        |                           |               |

|                                                                                        |     |         |         |              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|--------------|---------|
|                                                                                        |     |         |         |              |         |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% $\pm$ 5%                                             | 550 | 18-22,5 | 18-23   | 76,6-95,75   | 544-680 |
| <i>Среднее значение за завтрак</i>                                                     |     | 23,64   | 20,49   | 97,78        | 678,80  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 26,26   | 22,27   | 25,53        | 24,96   |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% $\pm$ 5%                                                | 800 | 27-32,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| <i>Среднее значение за обед</i>                                                        |     | 5,99    | 5,90    | 49,63        | 276,43  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 6,65    | 6,42    | 12,96        | 10,16   |
| <i>Среднее значение за день</i>                                                        |     | 29,63   | 26,39   | 147,41       | 955,23  |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                               |     | 32,92   | 28,68   | 38,49        | 35,12   |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |     | 90,00   | 92,00   | 383,00       | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ                                                                       |     |         |         | Норма        |         |
|                                                                                        |     | Завтрак | 24,96   | 20-25%       |         |
|                                                                                        |     | Обед    | 10,16   | 30-35%       |         |

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

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

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