



СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Ирина Николаевна Сидорова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Евгений Александрович Котгоножко* Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием  
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 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. Магильного и В. А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017.

- 54с.

Сборник рецептов 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. - 275с. Сухрихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 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 макронутриентов.

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



Согласовано:  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Александр Александрович*

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Евгений Корюшко* Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День/неделя: <b>Суббота</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022г	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гв/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010г	3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,56</b>	<b>11,91</b>	<b>89,61</b>	<b>523,55</b>		

**Обед**

Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022г	15,11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	16
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022г/ 331/2017г	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017г	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,58</b>	<b>24,34</b>	<b>97,76</b>	<b>710,83</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Суббота</b>	<b>1380,00</b>	<b>37,14</b>	<b>36,25</b>	<b>187,37</b>	<b>1234,38</b>		

Согласовано:

Директор *ИВЕРУ + Интеграция СШ*

*Ирина Викторовна Иванова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Ирина Викторовна Иванова* Корюшково Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
<b>День 2/неделя 1: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22ж/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,26</b>	<b>12,78</b>	<b>76,45</b>	<b>483,30</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
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	54-13жв/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>29,47</b>	<b>24,68</b>	<b>113,21</b>	<b>792,94</b>		
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1295</b>	<b>44,73</b>	<b>37,46</b>	<b>189,66</b>	<b>1276,24</b>		<b>161,11</b>

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22ж/2022н	20
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,26</b>	<b>12,78</b>	<b>76,45</b>	<b>483,30</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
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	54-13жв/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>29,47</b>	<b>24,68</b>	<b>113,21</b>	<b>792,94</b>		
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1295</b>	<b>44,73</b>	<b>37,46</b>	<b>189,66</b>	<b>1276,24</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:  
 директор ООО "Бизнес Центр"  
*Алиса Викторовна Иванова*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Александр Корнолюк* Е.Ю.

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

**Завтрак**

Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,30</b>	<b>13,50</b>	<b>75,49</b>	<b>487,84</b>		

**Обед**

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022г	20,11
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022г	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
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>26,58</b>	<b>24,53</b>	<b>93,58</b>	<b>701,23</b>		
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1260,00</b>	<b>41,88</b>	<b>38,03</b>	<b>169,07</b>	<b>1189,07</b>		<b>161,11</b>



Сотласовано:  
 директор МКФУ "Тусебская СД" *Светлана Корочневна Сиди*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Светлана Корочневна Е.Ю.*

Наименование блюда	Возраст блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	220	8,6	6,8	29,6	214	54-20к/2022 н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порцими	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-27н/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,60</b>	<b>20,55</b>	<b>76,57</b>	<b>563,32</b>		
<b>Обед</b>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	52/2017м	15,11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Котлеты мясокапустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	35
Горошина	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,52</b>	<b>24,78</b>	<b>103,96</b>	<b>748,67</b>		
<b>Всего за Среда</b>	<b>1300,00</b>	<b>45,12</b>	<b>45,33</b>	<b>180,53</b>	<b>1311,99</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:

Директор ИИИДУ, Сулейманова С.И.  
*Сулейманова С.И.*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортовожко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

*Завтрак*

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022г	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гв/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,31</b>	<b>18,96</b>	<b>73,43</b>	<b>538,37</b>		

*Обед*

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м	20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,09</b>	<b>25,09</b>	<b>85,15</b>	<b>677,39</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1300</b>	<b>44,40</b>	<b>44,05</b>	<b>158,58</b>	<b>1215,76</b>		



Согласовано:  
 директор ИККХ «Турциянка СШ»  
*Астафьева Наталья Александровна*

Утверждено  
 директор ООО «Бишес Консалтинг»  
*Коротюк Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День недели: 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	20
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3тв/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,08</b>	<b>11,08</b>	<b>91,21</b>	<b>516,88</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>3150</b>	<b>93</b>	<b>89</b>	<b>483</b>	<b>3113</b>		

**Обед**

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	16
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017м	40
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	54-1хв/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,94</b>	<b>22,24</b>	<b>103,69</b>	<b>716,68</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Пятница</b>	<b>1310</b>	<b>37,02</b>	<b>33,32</b>	<b>194,90</b>	<b>1233,56</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>4695,00</b>	<b>157,18</b>	<b>145,66</b>	<b>597,35</b>	<b>4347,74</b>		



Согласовано:  
 директор ООО "Бизнес-центр" *Евгений Васильевич Сидоров*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес-центр" *Евгений Васильевич Сидоров*  
 Корп. оноекко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб/лн
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 2: Суббота	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							

Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Бульбурд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,65</b>	<b>14,86</b>	<b>76,10</b>	<b>501,49</b>		
<i>Обед</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	15,11
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	16
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
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>21,96</b>	<b>22,10</b>	<b>98,50</b>	<b>683,72</b>		
<b>Всего за Суббота</b>	<b>1320</b>	<b>36,61</b>	<b>36,96</b>	<b>174,60</b>	<b>1185,21</b>		<b>161,11</b>





Согласовано:  
Директор МКДУ "Турецькіскае СДП"  
*Алякс. Леанідавіч Стані*

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Евгений Карловичко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/кг
		Б	Ж	У			
<b>День 2 /неделя 2:Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Кашиа молочная овсяная жидкаяс маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло поршнями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,90</b>	<b>21,25</b>	<b>71,87</b>	<b>556,02</b>		

<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3г/2022г	15,11
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	16
Грибтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из лимоника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,32</b>	<b>25,49</b>	<b>99,28</b>	<b>735,55</b>		
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1300</b>	<b>46,22</b>	<b>46,74</b>	<b>171,15</b>	<b>1291,57</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *С.В. Сидорова*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *С.В. Сидорова*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 2: Вторник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каши молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	200	7,6	6,8	26,6	196	54-20к/2022 н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т.	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,26</b>	<b>12,91</b>	<b>77,71</b>	<b>483,15</b>		
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	16
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	46
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>32,62</b>	<b>23,33</b>	<b>118,01</b>	<b>811,56</b>		
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1285</b>	<b>46,88</b>	<b>36,24</b>	<b>195,72</b>	<b>1294,71</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Алиф Леначева Али*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Евгений Королонжко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
<b>День 4 /неделя 2: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каши молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,40</b>	<b>14,40</b>	<b>64,49</b>	<b>452,04</b>		

**Обед**

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9к/2022г	20,11
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022г	16
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022г	41
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5кв/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,05</b>	<b>25,13</b>	<b>85,28</b>	<b>668,11</b>		<b>161,11</b>
<b>Всего за Среда</b>	<b>1330</b>	<b>40,45</b>	<b>39,53</b>	<b>149,77</b>	<b>1120,15</b>		

Согласовано:

директор МКФУ "Центральный СШ"

*Семикова С.М. Селев*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кортоножко Е.Ю.*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубля
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша "Дружба" молочная из риса и пшени	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16ж/2022н	20
Блины из соевых хлопьев 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,08</b>	<b>11,08</b>	<b>91,21</b>	<b>516,88</b>		

**Обед**

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022н	15,11
Шницель из свинины с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	55
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1км/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
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>25,15</b>	<b>16,11</b>	<b>87,74</b>	<b>596,23</b>		
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1240,00</b>	<b>38,23</b>	<b>27,19</b>	<b>178,95</b>	<b>1113,11</b>		<b>161,11</b>



Согласовано:  
 директор ИККУ, Гусевская СВ  
 [Подпись]

Утверждено  
 Директор ООО "Би-нес Консалтинг"  
 [Подпись] Кордюнко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 6 /неделя 2:Питания	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27н/2022н	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017н	15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,38	42,42	54-2нн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010н	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,20</b>	<b>12,40</b>	<b>72,27</b>	<b>457,56</b>		
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>3200,00</b>	<b>89,49</b>	<b>86,90</b>	<b>453,65</b>	<b>2967,14</b>		

**Обед**

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017н	15,11
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7н/2022н	16
Котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	50
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017н	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010н	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010н	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,47</b>	<b>27,91</b>	<b>108,47</b>	<b>790,13</b>		
<b>Всего за Питание</b>	<b>1350</b>	<b>39,67</b>	<b>40,31</b>	<b>180,74</b>	<b>1247,69</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>4625,00</b>	<b>158,57</b>	<b>140,07</b>	<b>597,28</b>	<b>4285,30</b>		<b>161,11</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		182,60	175,68	936,41	6080,40
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		237,14	222,38	279,53	258,74
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		315,75	285,73	1194,63	8633,04
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		410,06	361,68	356,61	367,36
Среднее значение за день		498,35	461,41	2131,04	14713,44
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		647,21	584,06	636,13	626,10
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	258,74	20-25%	
		Обед	367,36	30-35%	

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

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

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

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