



Согласовано
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.
«БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
№1
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
KPH-145208785

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

Сборник 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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлеброджинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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

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

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



Согласовано: _____
 директор _____
 (И. Мамазия)
 ОГРН 1023405760040
 Учреждение: ГАМАЛКА
 Волгоградской области

Согласовано: _____
 директор _____
 (Кортоножко Е.Ю.)
 Бизнес Консалтинг
 Волгоградской области

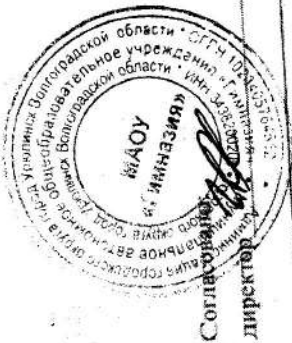
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | № рец. | Цена руб |
|---------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | 7-11 лет | | |
| День недели I: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200 | 5,07 | 6,13 | 31 | 199,45 | 182/2017м | 35 |
| без сахара | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 27 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338/2017м | 24 |
| Фрукты по сезону | 200 | 3,8 | 2,9 | 4,3 | 58,5 | 54-23гн/2022н | 15 |
| Кофейный напиток с молоком без сахара | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 640 | 17,84 | 18,34 | 84,15 | 577,69 | | 104,83 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | 15 |
| 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 без сахара | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 85,60 | 342/2017 | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 770 | 25,95 | 26,34 | 110,55 | 789,10 | | 104,83 |
| Всего за Понедельник | 1410,00 | 43,79 | 44,68 | 194,70 | 1366,79 | | |



Утверждено
 Директор ФГБН ВНИИ Консалтинг
 Е.Ю. Корсажко

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена рубли |
|---|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| День 2/неделя 1: Вторник | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,80 | 70/2017м 20 |
| Котлеты рыбные лютительские с соусом | 120 | 13,00 | 4,60 | 6,20 | 118,20 | 54-14р/ 54-3сс/2022н 40 |
| 90/30 | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,50 | 125/2017м 20 |
| Картофель отварной с маслом | 25 | 2,37 | 2,50 | 17,12 | 98,25 | п.г 9 |
| Печенье галетное | 200 | 0,30 | 0,00 | 3,58 | 15,52 | 54-3гп/2022н 12 |
| чай с лимоном без сахара | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 585 | 21,05 | 13,43 | 64,80 | 471,24 | 104,83 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | |
| 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 15 |
| Пенья тушенная 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 витаминизированный "Виташа" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,60 | ТТК 77-12 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 |
| Итого за Обед | 770 | 28,29 | 24,51 | 113,08 | 786,03 | |
| Всего за Вторник | 1355 | 49,34 | 37,94 | 177,88 | 1257,27 | |

Составлено: директор

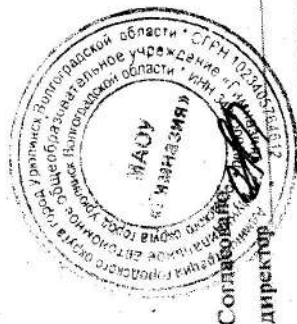


Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоможко Е.Ю.

Бизнес Консалтинг

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 | |
| | | Завтрак | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209/2017м |
| Запеканка рисовая с творога и сметана | 170 | 8,90 | 11,45 | 27,17 | 247,33 | 54-2т/2022н |
| 150/20 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338/2017м |
| Фрукты по сезону | | | | | | 54- |
| чай каркаде без сахара | 200 | 0,16 | 0,08 | 0,18 | 2,08 | 45тн/2022н |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м |
| Итого за завтрак | 590 | 16,42 | 17,06 | 57,15 | 451,88 | 104,83 |
| | | Обед | | | | |
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67,00 | 101/2004л |
| Суп гороховый | 200 | 3,39 | 5,90 | 10,84 | 110,02 | 54-25с/2022н |
| Жаркое по домашнему | 200 | 16,73 | 11,30 | 25,40 | 270,22 | 288/2017м |
| Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,50 | 0,00 | 12,80 | 53,20 | 54-1хн/2022н |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м |
| Итого за Обед | 730 | 27,09 | 20,75 | 91,90 | 662,93 | |
| Всего за Среду | 1320,00 | 43,51 | 37,81 | 149,05 | 1114,81 | 104,83 |

Согласовано
 директор



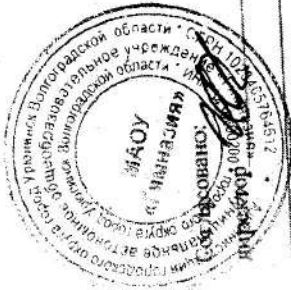
Сотлава
директор

Утверждено
Генеральным директором ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

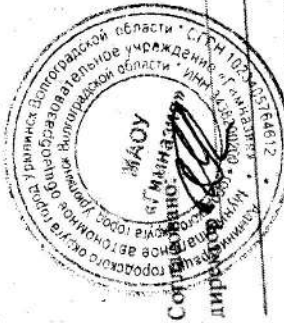
Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------|-------------|-------|--------|---------|--------------|--------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 54/2017М | 20 |
| Котлеты мясокрупные по - | 120 | 12,74 | 9,90 | 17,78 | 211,18 | 454/2004Л | 32 |
| Хмельовски с соусом 90/30 | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 171/2017М | 15 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338/2017М | 24 |
| Фрукты по сезону | 200 | 0,2 | 0 | 3,38 | 14,32 | 54-2гв/2022н | 10 |
| Чай без сахара | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010М | 3,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 650 | 24,40 | 20,73 | 91,64 | 654,35 | | 104,83 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| | | Обед | | | | | |
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 0,88 | 3,60 | 4,96 | 55,68 | 54/2017М | 20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,60 | 3,96 | 6,90 | 74,00 | 54-1с/2022н | 15 |
| Птица отварная | 90 | 19,19 | 14,13 | 1,01 | 207,97 | 288/2017М | 32 |
| Горошница | 150 | 8,87 | 3,73 | 33,80 | 204,00 | 54-21г/2022н | 15 |
| Компот из изюма без сахара | 200 | 0,40 | 0,10 | 9,60 | 40,00 | 54-4хн/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010М | 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010М | 3 |
| Итого за Обед | 770 | 36,78 | 26,25 | 90,41 | 744,14 | | 104,83 |
| Всего за Четверг | 1420,00 | 61,18 | 46,98 | 182,05 | 1398,49 | | |



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Бизнес Консалтинг
 Коргоноджо Е.Ю.

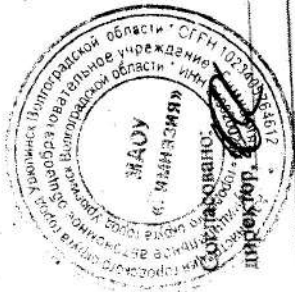
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена рубли |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | 7-11 лет | | | | | |
| | | Б | Ж | У | Y | | |
| День 5/неделя 1: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70/2017м | 20 |
| Гуляш из отварного мяса | 90 | 12,02 | 11,79 | 3,27 | 167,27 | 246/2017м | 42 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 15 |
| Печенье галетное | 25 | 2,37 | 2,50 | 17,12 | 98,25 | п.т | 9 |
| Напиток витаминизированный "Витоша" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,60 | ТТК 77-12/ | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3,83 |
| Итого за завтрак | 555 | 21,95 | 19,58 | 88,43 | 614,89 | | 104,83 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 604 | 20,33 | 17,83 | 77,23 | 554,01 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | 15 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 21,13 | 17,26 | 25,54 | 342,02 | 13м/2022н | 50 |
| Компот из яблок свежих без сахара | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 85,60 | 342/2017 | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 730 | 28,72 | 24,01 | 95,88 | 709,53 | | 104,83 |
| Всего за Пятницу | 1285 | 50,67 | 43,59 | 184,31 | 1324,42 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 754,00 | 29,37 | 24,37 | 100,36 | 738,35 | | |



Сотрудник
дирекции
МАОУ
г. Манаши
Иванов
Сотрудник
дирекции
МАОУ
г. Манаши
Иванов

Энергетическая ценность (ккал) на 100 г продукта

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) на 100 г продукта | цена рубли |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------|
| | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | | |
| День 1/неделя 2: Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара | 200 | 5,71 | 5,80 | 37,46 | 208,88 | 54-16к/2022н 35 |
| Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209/2017м 20 |
| Блинчики со сметаной 50/20 | 70 | 3,01 | 6,18 | 7,35 | 222,48 | 399/2017м 30 |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,10 | 5,58 | 39,60 | 54-4гн/2022н 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 4,83 |
| Итого за завтрак | 540 | 17,08 | 18,01 | 65,49 | 602,93 | 104,83 |
| Обед | | | | | | |
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м 20 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 54-28с/2022н 15 |
| 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 без сахара | 200 | 0,50 | 0,00 | 12,80 | 53,20 | 54-1хн/2022н 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3 |
| Итого за Обед | 770 | 25,08 | 23,57 | 96,21 | 704,37 | 104,83 |
| Всего за Понедельник | 1310 | 42,16 | 41,58 | 161,70 | 1307,30 | |



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | 7-11 лет | | | |
| День 2 /неделя 2: Вторник | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Консервы закусовые (зеленый горошек) | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м | 25 | |
| Плов из птицы | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017м | 40 | |
| Фрукты по сезону | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338/2017м | 24 | |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3,83 | |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,30 | 0,00 | 3,58 | 15,52 | 54-3гн/2022н | 12 | |
| Итого за завтрак | 640 | 18,82 | 16,49 | 70,80 | 511,50 | | 104,83 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 | 15 | |
| Жаркое по домашнему | 200 | 16,73 | 11,30 | 25,40 | 270,22 | 288/2017м | 47 | |
| Компот из изюма без сахара | 200 | 0,40 | 0,10 | 9,60 | 40,00 | 54-4хн/2022н | 15 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,83 | |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 | |
| Итого за Обед | 730 | 24,43 | 17,90 | 83,79 | 596,99 | | 104,83 | |
| Всего за Вторник | 1370 | 43,25 | 34,39 | 154,59 | 1108,49 | | | |



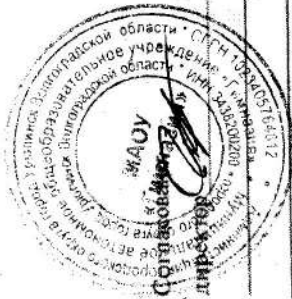
Утверждено
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор Короткожко Е.Ю.

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | цена рублей |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | | | | |
| | | Б | Ж | У | 7-11 лет | |
| День 3 /неделя 2: Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,80 | 70/2017м 20 |
| Рыба (минтай) тушенная в томате с овощами | 90 | 12,7 | 8,9 | 6,3 | 156,1 | 229/2017м 40 |
| Картофель запеченный из отварного | 150 | 3,32 | 8,42 | 23,04 | 181,22 | 146/2017м 20 |
| Печенье галетное | 25 | 2,37 | 2,50 | 17,12 | 98,25 | п.т 9 |
| Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 3,38 | 14,32 | 54-2гн/2022м 12 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3,83 |
| Итого за завтрак | 555 | 20,94 | 20,21 | 66,76 | 531,66 | 104,83 |
| Обед | | | | | | |
| 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 15 |
| Мясо тушеное | 90 | 12,58 | 15,38 | 5,56 | 210,98 | 256/2017м 32 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м 15 |
| Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,60 | 0,20 | 8,20 | 42,40 | 54-13хн/2022 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3 |
| Итого за Обед | 770 | 29,74 | 27,19 | 97,66 | 759,55 | 104,83 |
| Всего за Среду | 1325 | 50,68 | 47,40 | 164,42 | 1291,21 | |



Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортвожко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал/100г) | цена рубли |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
| | | 7-11 лет | | | | |
| | | Б | Ж | У | | |
| День 4/неделя 2: Четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67,00 | 101/2004л 20 |
| Котлеты рубленые из кур | 90 | 8,04 | 10,15 | 8,29 | 156,67 | 294/2017м 30 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 171/2017м 15 |
| Фрукты по сезону | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338/2017м 24 |
| Чай каркаде без сахара | 200 | 0,16 | 0,08 | 0,18 | 2,08 | 45гн/2022н 12 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3,83 |
| Итого за завтрак | 680 | 20,41 | 20,28 | 82,71 | 598,92 | 104,83 |
| Обед | | | | | | |
| Овоши 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 15 |
| 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 |
| Напиток витаминизированный "Витоша" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,60 | п.т. 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 |
| Итого за Обед | 770 | 31,50 | 22,09 | 111,21 | 770,58 | 104,83 |
| Всего за Четверг | 1450 | 51,91 | 42,37 | 193,92 | 1369,50 | |



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.
 «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Цена рубль |
|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| День 5 /неделя 2: Пятница | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Овощи по сезону нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70/2017м 20 |
| Тфтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом | 90 | 11,48 | 8,35 | 9,50 | 159,07 | 15м/2022м 331/2017м 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м 15 |
| Напиток витаминизированный "Витоща" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,60 | п.т 15 |
| Печенье галетное | 25 | 2,37 | 2,50 | 17,12 | 98,25 | п.т 11 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3,83 |
| Итого за завтрак | 555 | 21,41 | 16,14 | 94,66 | 606,69 | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 594,00 | 19,73 | 18,23 | 76,08 | 570,34 | 104,83 |

| | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| <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 | 3,60 | 10,84 | 89,32 | 54-25с/2022м 15 |
| 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 без сахара | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 85,60 | 342/2017 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м 4,83 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м 3 |
| Итого за Обед | 770 | 25,92 | 21,41 | 100,68 | 699,91 | 104,83 |
| Всего за Пятницу | 1325 | 47,33 | 37,55 | 195,34 | 1306,60 | |
| Итого за неделю в среднем обед | 762,00 | 27,33 | 22,43 | 97,91 | 706,28 | |

| | | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 | | 20,03 | 18,03 | 76,66 | 562,18 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 26,02 | 22,82 | 22,88 | 23,92 |
| 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 | | 28,35 | 23,40 | 99,14 | 722,31 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 36,82 | 29,62 | 29,59 | 30,74 |
| Среднее значение за день | | 48,38 | 41,43 | 175,80 | 1284,49 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 62,83 | 52,44 | 52,48 | 54,66 |
| 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 | | 23,92 | 20-25% | |
| | Обед | | 30,74 | 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 бюджета учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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