

Согласовано:

директор

*Новосильцова И.А.*

Утверждено  
Директор ООО "Питание"

*Луисва Н.А.*

**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. 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. Лапиной. - М.:  
Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин 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 макроэлементов.

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



Согласовано:

директор

*Н.В. Савицкая*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Л.А. Лунова*

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № п/п | № рец.                | Цена руб |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------|-----------------------|----------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                      |       |                       |          |
| День /неделя 1: Понедельник                     | 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            | 5,3                  | 5,4          | 28,7          | 184,6                                |       | 54-25к/2022н          | 0        |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                     | 60             | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                               |       | 3/2017м               | 0        |
| Фрукты по сезону                                | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                |       | 338/2017м             | 0        |
| Чай каркаде                                     | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                |       | 54-45гн/2022н         | 0        |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                |       | 701/2010м             | 0        |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>590</b>     | <b>14,65</b>         | <b>14,56</b> | <b>79,50</b>  | <b>512,09</b>                        |       |                       |          |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                      |       |                       |          |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)              | 60             | 0,48                 | 0,12         | 1,5           | 8,52                                 |       | 54-2з/2022н           | 0        |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 200            | 1,44                 | 3,94         | 8,75          | 83,00                                |       | 54-28с/2022н          | 0        |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20         | 120            | 8,32                 | 13,15        | 7,17          | 180,62                               |       | 77-3/2022н/ 331/2017м | 0        |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 150            | 8,30                 | 6,30         | 36,00         | 233,70                               |       | 171/2017м             | 0        |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,20                 | 0,10         | 10,20         | 42,50                                |       | 54-5хн/2022н          | 0        |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40             | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                |       | 701/2010м             | 0        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                |       | 702/2010м             | 0        |
| <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>0</b> |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1390,00</b> | <b>38,23</b>         | <b>38,90</b> | <b>177,26</b> | <b>1222,92</b>                       |       |                       |          |



дано:

*Д.И.*

директор

*Александрович И.В.*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Луисва Н.А.*

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
|   |              | Б<br>7-11 лет        | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                      |               |               |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |               |               |                                      |               |               |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром       | 200          | 8,25                 | 7,50          | 28,70         | 215,30                               | 54-22к/2022н  | 0             |
| Блинчики со молоком густеным 50/20                    | 70           | 3,91                 | 4,88          | 17,85         | 130,96                               | 399/2017м     | 0             |
| Чай с лимоном   | 200          | 0,30                 | 0,00          | 10,58         | 43,52                                | 54-3гн/2022н  | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 2,8                  | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м     | 0             |
| <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>0</b>      |
| <b>Обед</b>   |              |                      |               |               |                                      |               |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 60           | 0,70                 | 0,10          | 2,30          | 12,80                                | 54-3з/2022н   | 0             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200          | 5,1                  | 5,78          | 18,5          | 146,42                               | 54-7с/2022н   | 0             |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5                    | 105          | 12,83                | 12,97         | 10,27         | 209,13                               | 77-4/2022     | 0             |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150          | 5,40                 | 4,90          | 32,80         | 196,80                               | 203/2017м     | 0             |
| Напиток из шиповника                                  | 200          | 0,60                 | 0,20          | 15,20         | 65,30                                | 54-13кн/2022н | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 3,16                 | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м     | 0             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30           | 1,68                 | 0,33          | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м     | 0             |
| <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>0</b>      |
| <b>Всего за Вторник</b>                               | <b>1295</b>  | <b>44,73</b>         | <b>37,46</b>  | <b>189,66</b> | <b>1276,24</b>                       |               | <b>0</b>      |



Согласовано:

д.у.  
Новосильцова И.А.

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Лунева Н.А.

| Наименование блюда                                | Вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № р.р.        | цена рубли |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|
|   |                       | Б                    | Ж            | У             |                                |               |            |
|   |                       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      |                                |               |            |
| <b>Завтрак</b>                                    |                       |                      |              |               |                                |               |            |
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 200                   | 8,20                 | 9,20         | 38,60         | 270,30                         | 54-23к/2022н  | 0          |
| Фрукты по сезону                                  | 100                   | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 338/2017м     | 0          |
| Какао с молоком                                   | 200                   | 4,60                 | 3,60         | 12,60         | 100,40                         | 54-21гн/2022н | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 30                    | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 0          |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>530</b>            | <b>15,30</b>         | <b>13,50</b> | <b>75,49</b>  | <b>487,84</b>                  |               | <b>0</b>   |
| <b>Обед</b>                                       |                       |                      |              |               |                                |               |            |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов             | 60                    | 0,6                  | 3,64         | 2,07          | 42,42                          | 24/2017м      | 0          |
| Суп гороховый                                     | 200                   | 3,39                 | 5,90         | 10,84         | 110,02                         | 54-25с/2022н  | 0          |
| Жаркое по домашнему                               | 200                   | 16,73                | 11,30        | 25,40         | 270,22                         | 288/2017м     | 0          |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200                   | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                          | 54-1хн/2022н  | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40                    | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 701/2010м     | 0          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 30                    | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 0          |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>730</b>            | <b>26,06</b>         | <b>21,57</b> | <b>92,25</b>  | <b>666,15</b>                  |               | <b>0</b>   |
| <b>Всего за Среду</b>                             | <b>1260,00</b>        | <b>41,36</b>         | <b>35,07</b> | <b>167,74</b> | <b>1153,99</b>                 |               | <b>0</b>   |



дано:

стор Новосельская Г.И.

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
Лунова Н.А.

| Наименование блюда                                | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № реп.        | цена руб/кг |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
|   |                | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      |                                |               |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |                |                      |              |               |                                |               |             |
| День 4/неделя 1: Четверг                          | 7-11 лет       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      |                                |               |             |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 200            | 8,6                  | 6,8          | 29,6          | 214                            | 54-20н/2022 н | 0           |
| Батончик "Крокант"                                | 28             | 2,8                  | 6,6          | 15            | 130,6                          | п.т           | 0           |
| Масло порциями                                    | 10             | 0,1                  | 7,25         | 0,14          | 66,1                           | 14/2017м      | 0           |
| Чай с сахаром                                     | 200            | 0,2                  | 0            | 10,38         | 42,32                          | 54-21н/2022н  | 0           |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50             | 3,5                  | 0,5          | 24,15         | 116,9                          | 701/2010м     | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>488</b>     | <b>15,20</b>         | <b>21,15</b> | <b>79,27</b>  | <b>569,92</b>                  |               | <b>0</b>    |
| <b>Обед</b>                                       |                |                      |              |               |                                |               |             |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)                | 60             | 0,48                 | 0,12         | 1,5           | 8,52                           | 54-2н/2022н   | 0           |
| Щи из свежей капусты с картофелем                 | 200            | 2,60                 | 3,96         | 6,90          | 74,00                          | 54-1с/2022н   | 0           |
| Котлеты мясокрупные из п/ф                        | 100            | 9,93                 | 12,66        | 5,76          | 176,70                         | 77-6/2022     | 0           |
| Горошница   | 150            | 8,87                 | 3,73         | 33,80         | 204,00                         | 54-21г/2022н  | 0           |
| Компот из яблома                                  | 200            | 0,40                 | 0,10         | 18,40         | 75,80                          | 54-4кн/2022н  | 0           |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40             | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 701/2010м     | 0           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 0           |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>780</b>     | <b>27,12</b>         | <b>21,30</b> | <b>100,50</b> | <b>701,51</b>                  |               | <b>0</b>    |
| <b>Всего за Четверг</b>                           | <b>1268,00</b> | <b>42,32</b>         | <b>42,45</b> | <b>179,77</b> | <b>1271,43</b>                 |               |             |



Согласовано:

директор

*Головко Наталья С.А.*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Луцева Н.А.*

| Наименование блюда                                | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                 | цена<br>рубль |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------------|---------------|
|   |               | Б                    | Ж            | У             |                                      |                        |               |
| День 5/неделя 1: Пятница                          | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                             |                        |               |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |                      |              |               |                                      |                        |               |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 200           | 8,3                  | 10,1         | 27,6          | 234,5                                | 54-24к/2022н           | 0             |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                       | 60            | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                               | 3/2017м                | 0             |
| Багетчик вафельный "Бон Тайм"                     | 20            | 2                    | 5            | 17,7          | 123,8                                | п.т                    | 0             |
| Чай каркаде                                       | 200           | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                | 54-45тп/2022н          | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м              | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>510</b>    | <b>19,25</b>         | <b>23,86</b> | <b>86,30</b>  | <b>638,79</b>                        |                        | <b>0</b>      |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>          | <b>526</b>    | <b>15,93</b>         | <b>17,17</b> | <b>79,40</b>  | <b>538,39</b>                        |                        |               |
| <b>Обед</b>                                       |               |                      |              |               |                                      |                        |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)               | 60            | 0,70                 | 0,10         | 2,30          | 12,80                                | 54-3з/2022н            | 0             |
| Суп крестьянский с крупой                         | 200           | 5,12                 | 5,78         | 10,86         | 115,58                               | 54-10с/2022н           | 0             |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20             | 120           | 12,3                 | 8,9          | 6,9           | 156,9                                | 77-1/2022 /54-3с/2022н | 0             |
| Картофель отварной с маслом                       | 150           | 3,03                 | 5,94         | 20,98         | 157,50                               | 125/2017м              | 0             |
| Компот из яблок свежих                            | 200           | 0,20                 | 0,10         | 10,20         | 42,50                                | 54-5хп/2022н           | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40            | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м              | 0             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 30            | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м              | 0             |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>800</b>    | <b>26,19</b>         | <b>21,55</b> | <b>85,38</b>  | <b>647,77</b>                        |                        | <b>0</b>      |
| <b>Всего за Пятницу</b>                           | <b>1310</b>   | <b>45,44</b>         | <b>45,41</b> | <b>171,68</b> | <b>1286,56</b>                       |                        |               |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>             | <b>779,00</b> | <b>26,48</b>         | <b>22,69</b> | <b>97,82</b>  | <b>703,84</b>                        |                        |               |



Утверждено

Директор ООО "Питание"

№ рец.

Лунева Н.А.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Новаченко И.А.

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | цена<br>рубль |
|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
|  |              | Б<br>7-11 лет        | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |               |               |                                      |               |
| День /неделя 2: Понедельник            | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет      | 7-11 лет      | 7-11 лет                             |               |
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 200          | 5,71                 | 5,80          | 43,46         | 248,88                               | 0             |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20    | 70           | 3,91                 | 4,88          | 17,85         | 130,96                               | 0             |
| Чай с лимоном                          | 200          | 0,30                 | 0,00          | 10,58         | 43,52                                | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 0             |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>510</b>   | <b>13,98</b>         | <b>11,08</b>  | <b>91,21</b>  | <b>516,88</b>                        | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                            |              |                      |               |               |                                      |               |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов  | 60           | 0,6                  | 3,64          | 2,07          | 42,42                                | 0             |
| Борщ с капустой и картофелем           | 200          | 1,44                 | 3,94          | 8,75          | 83,00                                | 0             |
| Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120          | 11,28                | 12,55         | 6,70          | 184,87                               | 0             |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 150          | 5,40                 | 4,90          | 32,80         | 196,80                               | 0             |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,50                 | 0,00          | 19,80         | 81,00                                | 0             |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 0             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный      | 30           | 1,68                 | 0,33          | 14,82         | 68,97                                | 0             |
| <b>Итого за Обед</b>                   | <b>800</b>   | <b>24,06</b>         | <b>25,76</b>  | <b>104,26</b> | <b>750,58</b>                        | <b>0</b>      |
| <b>Всего за Понедельник</b>            | <b>1310</b>  | <b>37,14</b>         | <b>36,84</b>  | <b>195,47</b> | <b>1267,46</b>                       | <b>0</b>      |



Согласовано:

директор

*И.А. Савельева и.т.*

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*Л.А. Лунова Н.А.*

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.       | цена<br>рублей |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|  |              | 7-11 лет             |              |               |                                      |              |                |
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                      |              |                |
| <b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>               |              |                      |              |               |                                      |              |                |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                      |              |               |                                      |              |                |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 200          | 5,3                  | 5,7          | 25,3          | 174                                  | 54-27н/2022м | 0              |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                    | 60           | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                               | 3/2017м      | 0              |
| Фрукты по сезону                               | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                | 338/2017м    | 0              |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 30           | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м    | 0              |
| Чай каркаде                                    | 200          | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                | 54-45н/2022н | 0              |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>590</b>   | <b>14,65</b>         | <b>14,86</b> | <b>76,10</b>  | <b>501,49</b>                        |              | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                                    |              |                      |              |               |                                      |              |                |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)             | 60           | 0,48                 | 0,12         | 1,5           | 8,52                                 | 54-2н/2022н  | 0              |
| Суп картофельный с крупой (пшено)              | 200          | 1,58                 | 2,17         | 9,69          | 68,60                                | 101/2017м    | 0              |
| Плов из птицы                                  | 200          | 14,54                | 15,46        | 34,20         | 334,41                               | 291/2017м    | 0              |
| Компот из изюма                                | 200          | 0,40                 | 0,10         | 18,40         | 75,80                                | 54-4нн/2022н | 0              |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м    | 0              |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный              | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м    | 0              |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>730</b>   | <b>21,84</b>         | <b>18,58</b> | <b>97,93</b>  | <b>649,82</b>                        |              | <b>0</b>       |
| <b>Всего за Вторник</b>                        | <b>1320</b>  | <b>36,49</b>         | <b>33,44</b> | <b>174,03</b> | <b>1151,31</b>                       |              | <b>0</b>       |



дано:

г. Новооссиенская Ш

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Лунина Н.А.

| Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.                | цена рубли |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|------------|
|   |             | 7-11 лет             |              |               |                                |                       |            |
|   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                       |            |
| <b>День 3 /неделя 2: Среда</b>                  |             |                      |              |               |                                |                       |            |
| <b>Завтрак</b>                                  |             |                      |              |               |                                |                       |            |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200         | 9,80                 | 7,50         | 24,70         | 205,50                         | 54-22к/2022г          | 0          |
| Зефир ванильный                                 | 50          | 0,9                  | 0,1          | 27,3          | 113,7                          | п.т.                  | 0          |
| Масло порциями                                  | 10          | 0,1                  | 7,25         | 0,14          | 66,1                           | 14/2017м              | 0          |
| Чай с лимоном                                   | 200         | 0,30                 | 0,00         | 10,58         | 43,52                          | 54-3тн/2022г          | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50          | 3,5                  | 0,5          | 24,15         | 116,9                          | 701/2010м             | 0          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>510</b>  | <b>14,60</b>         | <b>15,35</b> | <b>86,87</b>  | <b>545,72</b>                  |                       | <b>0</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |             |                      |              |               |                                |                       |            |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)             | 60          | 0,70                 | 0,10         | 2,30          | 12,80                          | 54-3з/2022г           | 0          |
| Суп крестьянский с крупой                       | 200         | 5,12                 | 5,78         | 10,86         | 115,58                         | 54-10с/2022г          | 0          |
| Тфетели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20   | 120         | 10,66                | 13,78        | 3,98          | 182,58                         | 77-5/2022/54-3с/2022г | 0          |
| Макаронные изделия отварные с маслом            | 150         | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 203/2017м             | 0          |
| Напиток из шиповника                            | 200         | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 54-13хн/2022г         | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40          | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 701/2010м             | 0          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м             | 0          |
| <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>0</b>   |
| <b>Всего за Среду</b>                           | <b>1310</b> | <b>41,92</b>         | <b>40,84</b> | <b>186,15</b> | <b>1281,27</b>                 |                       | <b>0</b>   |



Согласовано:

директор

*Новоселенко И. А.*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Лунова Н.А.*

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | цена рубли |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------|
|   |              | 7-11 лет             | Ж            | У             |                                      |               |            |
| <b>День 4/неделя 2: Четверг</b>                       | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      |                                      |               |            |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                      |               |            |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром     | 200          | 7,6                  | 6,8          | 26,6          | 196                                  | 54-20к/2022 н | 0          |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                           | 60           | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                               | 3/2017м       | 0          |
| Батончик вафельный "Бон Тайм"                         | 20           | 2                    | 5            | 17,7          | 123,8                                | п.т           | 0          |
| чай каркаде   | 200          | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                | 54-45гн/2022н | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30           | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м     | 0          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>510</b>   | <b>18,55</b>         | <b>20,56</b> | <b>85,30</b>  | <b>600,29</b>                        |               | <b>0</b>   |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                      |               |            |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов                 | 60           | 0,6                  | 3,64         | 2,07          | 42,42                                | 24/2017м      | 0          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200          | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                               | 54-7с/2022н   | 0          |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5                    | 105          | 12,83                | 12,97        | 10,27         | 209,13                               | 77-4/2022     | 0          |
| Горошница   | 150          | 8,87                 | 3,73         | 33,80         | 204,00                               | 54-21г/2022н  | 0          |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                                | 54-1хн/2022н  | 0          |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м     | 0          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м     | 0          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>785</b>   | <b>32,74</b>         | <b>26,85</b> | <b>118,58</b> | <b>845,46</b>                        |               | <b>0</b>   |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1295</b>  | <b>51,29</b>         | <b>47,41</b> | <b>203,88</b> | <b>1445,75</b>                       |               |            |



дано:

г. Новороссийск, ул. А.

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
Лунева Н.А.

| Наименование блюда                                | Вес блюда     |              |              | Пищевые вещества (г) |               |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.   | цена рубли |
|---|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------|--------------------------------|----------|------------|
|   | 7-11 лет      | Б            | Ж            | У                    | 7-11 лет      | 7-11 лет |                                |          |            |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |              |              |                      |               |          |                                |          |            |
| День 5 /неделя 2: Пятница                         | 7-11 лет      | 7-11 лет     | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет      | 7-11 лет | 7-11 лет                       |          |            |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 200           | 8,3          | 10,1         | 27,6                 | 234,5         | 0        | 54-24к/2022н                   | 0        |            |
| Фрукты по сезону                                  | 100           | 0,40         | 0,40         | 9,80                 | 47,00         | 0        | 338/2017м                      | 0        |            |
| Какао с молоком                                   | 200           | 4,60         | 3,60         | 12,60                | 100,40        | 0        | 54-21гн/2022н                  | 0        |            |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 30            | 2,1          | 0,3          | 14,49                | 70,14         | 0        | 701/2010м                      | 0        |            |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>530</b>    | <b>15,40</b> | <b>14,40</b> | <b>64,49</b>         | <b>452,04</b> | <b>0</b> |                                | <b>0</b> |            |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>          | <b>530,00</b> | <b>15,26</b> | <b>15,25</b> | <b>80,79</b>         | <b>523,28</b> | <b>0</b> |                                | <b>0</b> |            |
| <b>Обед</b>                                       |               |              |              |                      |               |          |                                |          |            |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)                | 60            | 0,48         | 0,12         | 1,5                  | 8,52          | 0        | 54-24к/2022н                   | 0        |            |
| Суп гороховый                                     | 200           | 3,39         | 3,60         | 10,84                | 89,32         | 0        | 54-25с/2022н                   | 0        |            |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20             | 120           | 12,3         | 8,9          | 6,9                  | 156,9         | 0        | 77-1/2022 /54-3с/2022н         | 0        |            |
| Пюре картофельное                                 | 150           | 3,20         | 5,20         | 19,80                | 139,40        | 0        | 128/2017м                      | 0        |            |
| Компот из яблок свежих                            | 200           | 0,20         | 0,10         | 10,20                | 42,50         | 0        | 54-5хн/2022н                   | 0        |            |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 40            | 3,16         | 0,4          | 19,32                | 93,52         | 0        | 701/2010м                      | 0        |            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                 | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82                | 68,97         | 0        | 702/2010м                      | 0        |            |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>800</b>    | <b>24,41</b> | <b>18,65</b> | <b>83,38</b>         | <b>599,13</b> | <b>0</b> |                                | <b>0</b> |            |
| Всего за Пятницу                                  | 1330          | 39,81        | 33,05        | 147,87               | 1051,17       |          |                                |          |            |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>             | <b>783,00</b> | <b>26,07</b> | <b>23,07</b> | <b>100,69</b>        | <b>716,11</b> | <b>0</b> |                                | <b>0</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>   |     | 15,59      | 16,21      | 80,10        | 530,84    |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |     | 20,25      | 20,52      | 23,91        | 22,59     |
| 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>  |     | 26,28      | 22,88      | 99,25        | 709,97    |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |     | 34,13      | 28,96      | 29,63        | 30,21     |
| <i>Среднее значение за день</i>  |     | 41,87      | 39,09      | 179,35       | 1240,81   |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>   |     | 54,38      | 49,48      | 53,54        | 52,80     |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |     |            |            |              |           |
| <b>Распределение ЭЦ</b>  |     | 77,00      | 79,00      | 335,00       | 2350,00   |
|  |     |            |            | Норма        |           |
|  |     | Завтрак    | 22,59      | 20-25%       |           |
|  |     | Обед       | 30,21      | 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 макронутриентов.

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