



Согласовано: \_\_\_\_\_  
директор: И. В. Кортоножко

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 5 класс (5 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
И. В. Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»  
ИНН 020802705  
ИНН 020802705

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. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скुरुихин И.М., 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

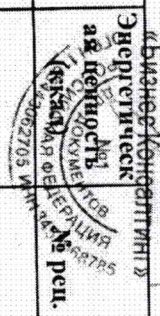
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано  
 директор *М. И. Жуков*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 М. Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес блюда      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп.      | Цена руб      |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 200            | 5,07                 | 6,13         | 38            | 227,45                         | 182/2017м     | 35            |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                     | 60             | 6,69                 | 8,38         | 19,33         | 180,27                         | 3/2017м       | 27            |
| Фрукты по сезону                                | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 338/2017м     | 24            |
| Кофейный напиток с молоком                      | 200            | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86,5                           | 54-23гн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>640</b>     | <b>18,26</b>         | <b>18,31</b> | <b>97,82</b>  | <b>634,86</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 200            | 1,44                 | 3,94         | 8,75          | 83,00                          | 54-28с/2022н  | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 342/2017      | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>430</b>     | <b>3,28</b>          | <b>4,43</b>  | <b>51,45</b>  | <b>266,57</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1070,00</b> | <b>21,54</b>         | <b>22,74</b> | <b>149,27</b> | <b>901,43</b>                  |               | <b>133,06</b> |





Согласовано: Ш. № 5  
 Директор: В. Мельникова

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № реп.       | Цена руб/ли |
|---|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------------|
|   |           | Б                    | Ж     | У      |                                |              |             |
| <b>День 2/неделя 1: Вторник</b>                       |           |                      |       |        |                                |              |             |
| <b>Завтрак</b>  |           |                      |       |        |                                |              |             |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 60        | 0,67                 | 0,06  | 2,10   | 12,80                          | 70/2017м     | 20          |
| Котлеты рыбные любительские с соусом                  | 120       | 13,00                | 4,60  | 6,20   | 118,20                         | 54-3сс/2022н | 40          |
| 90/30   | 150       | 3,03                 | 5,94  | 20,98  | 157,50                         | 125/2017м    | 20          |
| Картофель отварной с маслом                           | 30        | 1,98                 | 5,20  | 20,50  | 136,70                         | п.т          | 9           |
| Печенье топленое молоко                               | 200       | 0,30                 | 0,00  | 10,58  | 43,52                          | 54-3гн/2022н | 12          |
| Чай с лимоном   | 30        | 2,1                  | 0,3   | 14,49  | 70,14                          | 701/2010м    | 3,83        |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 590       | 21,08                | 16,10 | 74,85  | 538,86                         |              | 104,83      |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |           |                      |       |        |                                |              |             |
| <b>Обед</b>   |           |                      |       |        |                                |              |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200       | 5,1                  | 5,78  | 18,5   | 146,42                         | 54-7с/2022н  | 15          |
| Напиток витаминизированный "Витшопа"                  | 200       | 0,00                 | 0,00  | 19,40  | 77,60                          | ТТК 77-12    | 10          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30        | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 68,97                          | 702/2010м    | 3,23        |
| Итого за Обед   | 430       | 6,78                 | 6,11  | 52,72  | 292,99                         |              | 28,23       |
| Всего за Вторник                                      | 1020      | 27,86                | 22,21 | 127,57 | 831,85                         |              | 133,06      |

Согласовано:  
 директор  
 [Подпись]



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

| Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал/100г) | Цена руб/ли |
|------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|-------------------------------------|-------------|
|                        |           | Б                    | Ж        | У        |                                     |             |
| День Завтрака I: 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    | 20            |
| Завтрак рисовая с творога и молоком | 170            | 9,80         | 10,15        | 37,67         | 281,23        | 54-2г/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         | 45гн/2022н   | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный         | 30             | 2,1          | 0,3          | 14,49         | 70,14         | 701/2010М    | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>590</b>     | <b>17,74</b> | <b>15,73</b> | <b>74,32</b>  | <b>514,95</b> |              | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>                         |                |              |              |               |               |              |               |
| Суп гороховый                       | 200            | 3,39         | 5,90         | 10,84         | 110,02        | 54-25с/2022н | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200            | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный   | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010М    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>430</b>     | <b>5,57</b>  | <b>6,23</b>  | <b>45,46</b>  | <b>259,99</b> |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>               | <b>1020,00</b> | <b>23,31</b> | <b>21,96</b> | <b>119,78</b> | <b>774,94</b> |              | <b>133,06</b> |



Согласовано: СШ № 5  
 директор И.В. Мисюда

Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 директор Е.Ю. Картоножко

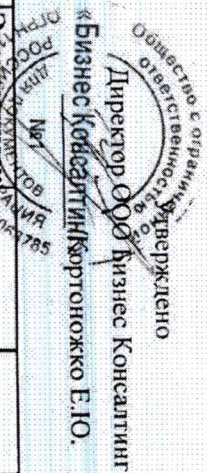
| Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал/иннэ) | № рец. | Цена руб/ли |
|--------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|-------------------------------------|--------|-------------|
|                          |           | Б                    | Ж        | У        |                                     |        |             |
| День 4/неделя 1: Четверг | 7-11 лет  | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                            |        |             |

**Завтрак**

|  |                |              |              |               |               |                           |               |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным                  | 60             | 0,88         | 3,60         | 4,96          | 55,68         | 54/2017м                  | 20            |
| Котлеты мясокартофельные по - Хлыновски с соусом 90/30 | 120            | 12,74        | 9,90         | 17,78         | 211,18        | 454/2004л<br>54-3сс/2022н | 32            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                            | 150            | 8,30         | 6,30         | 36,00         | 233,70        | 171/2017м                 | 15            |
| Фрукты по сезону                                       | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50         | 338/2017м                 | 24            |
| Чай с сахаром  | 200            | 0,2          | 0            | 10,38         | 42,32         | 54-2гн/2022н              | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                            | 30             | 2,1          | 0,3          | 14,49         | 70,14         | 701/2010м                 | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>650</b>     | <b>24,82</b> | <b>20,70</b> | <b>98,31</b>  | <b>683,52</b> |                           | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>  |                |              |              |               |               |                           |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем                      | 200            | 2,60         | 3,96         | 6,90          | 74,00         | 54-1с/2022н               | 15            |
| Компот из изюма  | 200            | 0,40         | 0,10         | 16,60         | 68,20         | 54-4хн/2022н              | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                      | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м                 | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>430</b>     | <b>4,68</b>  | <b>4,39</b>  | <b>38,32</b>  | <b>211,17</b> |                           | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                                | <b>1080,00</b> | <b>29,50</b> | <b>25,09</b> | <b>136,63</b> | <b>894,69</b> |                           | <b>133,06</b> |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_



«Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Утверждено  
 \_\_\_\_\_

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.      | Цена<br>рублей |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|----------------|
|  |               | Б                    | Ж            | У             |                                      |             |                |
| <b>День 5/неделя 1: Пятница</b>          |               |                      |              |               |                                      |             |                |
| <b>Завтрак</b>                           |               |                      |              |               |                                      |             |                |
| Овощи по сезону в нарезке (отурец)       | 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   | 40             |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                               | 203/2017м   | 15             |
| Вафли                                    | 30            | 1,2                  | 3,7          | 17,7          | 118,26                               | п.т.        | 11             |
| Напиток витаминизированный "Витоша"      | 200           | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                                | п.т.        | 15             |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м   | 3,83           |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b>    | <b>21,20</b>         | <b>20,75</b> | <b>88,68</b>  | <b>636,07</b>                        |             | <b>104,83</b>  |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>606</b>    | <b>20,62</b>         | <b>18,32</b> | <b>86,80</b>  | <b>601,65</b>                        |             |                |
| <b>Обед</b>                              |               |                      |              |               |                                      |             |                |
| Расольник ленинградский                  | 200           | 1,92                 | 5,80         | 13,22         | 106,62                               | 54-3с/2022н | 15             |
| Компот из яблок свежих                   | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 342/2017    | 10             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный        | 30            | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м   | 3,23           |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>430</b>    | <b>3,76</b>          | <b>6,29</b>  | <b>55,92</b>  | <b>290,19</b>                        |             | <b>28,23</b>   |
| <b>Всего за Пятницу</b>                  | <b>990</b>    | <b>24,96</b>         | <b>27,04</b> | <b>144,60</b> | <b>926,26</b>                        |             | <b>133,06</b>  |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>    | <b>430,00</b> | <b>4,81</b>          | <b>5,49</b>  | <b>48,77</b>  | <b>264,18</b>                        |             |                |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор: М.О. Ш. Ш. Ш.



| Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена<br>рубли |
|-----------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|---------------|
|                             |           | Б                    | Ж        | У        |                                |        |               |
| День /Инделя 2: Понедельник | 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 | 35            |
| Яйца вареные                           | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 63,00         | 209/2017м    | 20            |
| 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    | 4,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>550</b> | <b>19,46</b> | <b>16,78</b> | <b>93,49</b> | <b>602,98</b> |              | <b>104,83</b> |

**Обед**

|                                   |            |              |              |               |               |              |               |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Борщ с капустой и картофелем      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00         | 54-28с/2022н | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>430</b> | <b>3,62</b>  | <b>4,27</b>  | <b>43,37</b>  | <b>232,97</b> |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>       | <b>980</b> | <b>23,08</b> | <b>21,05</b> | <b>136,86</b> | <b>835,95</b> |              | <b>133,06</b> |

Согласовано  
 директор  
 И. В. Мельник

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коргоножко Е.Ю.

| Наименование Блюда                    | Вес Блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | № рец.        | цена<br>рубли   |
|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
|                                       |             | Б                    | Ж            | У             |               |                 |
| <b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>      |             |                      |              |               |               |                 |
|                                       | 7-11 лет    | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет      |                 |
| <b>Завтрак</b>                        |             |                      |              |               |               |                 |
| Консервы закусочные (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 пшеничный йодированный           | 30          | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14         | 701/2010м 3,83  |
| Чай с лимоном                         | 200         | 0,30                 | 0,00         | 10,58         | 43,52         | 54-3гн/2022н 12 |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>640</b>  | <b>19,24</b>         | <b>16,46</b> | <b>77,47</b>  | <b>540,67</b> | <b>104,83</b>   |
| <b>Обед</b>                           |             |                      |              |               |               |                 |
| Суп картофельный с крупой (пшено)     | 200         | 1,58                 | 2,17         | 9,69          | 68,60         | 101/2017м 15    |
| Компот из изюма                       | 200         | 0,40                 | 0,10         | 16,60         | 68,20         | 54-4хн/2022н 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м 3,23  |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>430</b>  | <b>3,66</b>          | <b>2,60</b>  | <b>41,11</b>  | <b>205,77</b> | <b>28,23</b>    |
| <b>Всего за Вторник</b>               | <b>1070</b> | <b>22,90</b>         | <b>19,06</b> | <b>118,58</b> | <b>746,44</b> | <b>133,06</b>   |





Согласовано  
директор

*Handwritten signature*

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.       | Цена руб/лн   |
|-------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|
|                                     |            | Б                    | Ж            | У             |                                |              |               |
| День 3 /неделя 2: Среда             | 7-11 лет   | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет                       |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |            |                      |              |               |                                |              |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60         | 0,67                 | 0,06         | 2,10          | 12,80                          | 70/2017м     | 20            |
| овощами                             | 90         | 12,7                 | 8,9          | 6,3           | 156,1                          | 229/2017м    | 40            |
| Картофель запеченый из отварного    | 150        | 3,32                 | 8,42         | 23,04         | 181,22                         | 146/2017м    | 18            |
| Вафли                               | 30         | 1,2                  | 3,7          | 17,7          | 118,26                         | п.т          | 11            |
| Чай с сахаром                       | 200        | 0,2                  | 0            | 10,38         | 42,32                          | 54-2гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный         | 30         | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м    | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>560</b> | <b>20,19</b>         | <b>21,38</b> | <b>74,01</b>  | <b>580,84</b>                  |              | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>                         |            |                      |              |               |                                |              |               |
| Суп крестьянский с крупой           | 200        | 5,12                 | 5,78         | 10,86         | 115,58                         | 54-10с/2022н | 15            |
| Напиток из шиповника                | 200        | 0,60                 | 0,20         | 15,20         | 65,30                          | 53-13хн/2022 | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный   | 30         | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м    | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>430</b> | <b>7,40</b>          | <b>6,31</b>  | <b>40,88</b>  | <b>249,85</b>                  |              | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>               | <b>990</b> | <b>27,59</b>         | <b>27,69</b> | <b>114,89</b> | <b>830,69</b>                  |              | <b>133,06</b> |



Согласовано: СШ № 5  
 Директор: Л. В. Васильева

Общество с ограниченной ответственностью «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Всего<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп.      | Цена<br>рубли |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| <b>День 4/неделя 2: Четверг</b>                       |                |                      |              |               |                                |               |               |
| <b>Завтрак</b>  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| 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   | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                          | 54-45гм/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>680</b>     | <b>20,83</b>         | <b>20,25</b> | <b>89,38</b>  | <b>628,09</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>   |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200            | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                         | 54-7с/2022н   | 15            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200            | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | п.г           | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>430</b>     | <b>6,78</b>          | <b>6,11</b>  | <b>52,72</b>  | <b>292,99</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1110</b>    | <b>27,61</b>         | <b>26,36</b> | <b>142,10</b> | <b>921,08</b>                  |               | <b>133,06</b> |

| Наименование блюда                                    | Всего<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп.      | Цена<br>рубли |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |               |               |
| <b>День 4/неделя 2: Четверг</b>                       |                |                      |              |               |                                |               |               |
| <b>Завтрак</b>  |                |                      |              |               |                                |               |               |
| 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   | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                          | 54-45гм/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 701/2010м     | 3,83          |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>680</b>     | <b>20,83</b>         | <b>20,25</b> | <b>89,38</b>  | <b>628,09</b>                  |               | <b>104,83</b> |
| <b>Обед</b>   |                |                      |              |               |                                |               |               |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200            | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                         | 54-7с/2022н   | 15            |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200            | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          | п.г           | 10            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 702/2010м     | 3,23          |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>430</b>     | <b>6,78</b>          | <b>6,11</b>  | <b>52,72</b>  | <b>292,99</b>                  |               | <b>28,23</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1110</b>    | <b>27,61</b>         | <b>26,36</b> | <b>142,10</b> | <b>921,08</b>                  |               | <b>133,06</b> |



Согласовано:  
 директор  
 ШИ "5"  
 А.В. Мельни

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Корголюкко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергическая ценность (ккал) | Цена рубли             |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|------------------------|
|   |               | Б                    | Ж            | У            |                              |                        |
| <b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>                      |               |                      |              |              |                              |                        |
| <b>Завтрак</b>  |               |                      |              |              |                              |                        |
| Овощи по сезону в нарезке (отурец)                    | 60            | 0,48                 | 0,06         | 1,02         | 6                            | 70/2017м 20            |
| Тфрегли с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом | 90            | 11,48                | 8,35         | 9,50         | 159,07                       | 15м/2022н 331/2017м 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80        | 196,80                       | 203/2017м 15           |
| Напиток витаминизированный "Витоша"                   | 200           | 0,00                 | 0,00         | 19,40        | 77,60                        | п.т 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 3,83         |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>560</b>    | <b>21,44</b>         | <b>18,81</b> | <b>97,71</b> | <b>646,31</b>                | <b>104,83</b>          |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>              | <b>598,00</b> | <b>20,23</b>         | <b>18,74</b> | <b>86,41</b> | <b>599,78</b>                |                        |

**Обед**

|                                       |               |              |              |               |               |                 |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| Суп гороховый                         | 200           | 3,39         | 3,60         | 10,84         | 89,32         | 54-25с/2022н 15 |
| Компот из яблок свежих                | 200           | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60        | 342/2017 10     |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м 3,23  |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>430</b>    | <b>5,23</b>  | <b>4,09</b>  | <b>53,54</b>  | <b>272,89</b> | <b>28,23</b>    |
| <b>Всего за Пятницу</b>               | <b>990</b>    | <b>26,67</b> | <b>22,90</b> | <b>151,25</b> | <b>919,20</b> | <b>133,06</b>   |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b> | <b>430,00</b> | <b>5,34</b>  | <b>4,68</b>  | <b>46,32</b>  | <b>250,89</b> |                 |

|  |         |              |              |               |                |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500     | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75      | 470-587,5      |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>   |         | <b>20,43</b> | <b>18,53</b> | <b>86,60</b>  | <b>600,72</b>  |
| <b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>26,53</b> | <b>23,45</b> | <b>25,85</b>  | <b>25,56</b>   |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%  | 700     | 23,1-26,95   | 23,7-26,95   | 100,5-117,25  | 705-822,5      |
| <b>Среднее значение за обед</b>  |         | <b>5,08</b>  | <b>5,08</b>  | <b>47,55</b>  | <b>257,54</b>  |
| <b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>6,59</b>  | <b>6,43</b>  | <b>14,19</b>  | <b>10,96</b>   |
| <b>Среднее значение за день</b>  |         | <b>25,50</b> | <b>23,61</b> | <b>134,15</b> | <b>858,25</b>  |
| <b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>   |         | <b>33,12</b> | <b>29,89</b> | <b>40,05</b>  | <b>36,52</b>   |
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</b> |         | <b>77,00</b> | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b> |
| <b>Распределение ЭЦ</b>  |         |              |              | <b>Норма</b>  |                |
|  | Завтрак |              |              | 25,56         | 20-25%         |
|  | Обед    |              |              | 10,96         | 30-35%         |

Использованная литература: Сборник рецептов на продужкино 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 макроутриентов.

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