

Согласовано:

и.о. директора

*С.А. Давыдова*  
30.06.24



*С.А. Давыдова*  
С.А. Давыдова Е.П.



Директор ООО "

*С.А. Давыдова*  
Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет, для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"

2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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.: 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 макронутриентов.

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

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № 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            | 6,5                  | 5,4          | 28,7          | 189,4                                | 54-25к/2022н          | 25            |
| Пряник  | 50             | 4,40                 | 5,73         | 29,44         | 186,93                               | п.т                   | 20            |
| Кофейный напиток с молоком                      | 200            | 3,85                 | 2,90         | 11,30         | 86,50                                | 54-23гн/2022н         | 14            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50             | 3,5                  | 0,5          | 24,15         | 116,9                                | 701/2010м             | 5             |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>500</b>     | <b>18,25</b>         | <b>14,53</b> | <b>93,59</b>  | <b>579,73</b>                        |                       |               |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                      |                       |               |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)              | 60             | 0,48                 | 0,12         | 1,5           | 8,52                                 | 54-2з/2022н           | 15,12         |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 200            | 1,44                 | 3,94         | 8,75          | 83,00                                | 54-28с/2022н          | 16            |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20         | 120            | 8,32                 | 13,15        | 7,17          | 180,62                               | 77-3/2022н/ 331/2017м | 35            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 150            | 8,30                 | 6,30         | 36,00         | 233,70                               | 171/2017м             | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,20                 | 0,10         | 10,20         | 42,50                                | 54-5хн/2022н          | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40             | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м             | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м             | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>800</b>     | <b>23,58</b>         | <b>24,34</b> | <b>97,76</b>  | <b>710,83</b>                        |                       | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1300,00</b> | <b>41,83</b>         | <b>38,87</b> | <b>191,35</b> | <b>1290,56</b>                       |                       |               |

| 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>День 2/неделя 1: Вторник</b>                 | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет      | 7-11 лет      | 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  | 20            |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20             | 70           | 3,91                 | 4,88          | 17,85         | 130,96                               | 399/2017м     | 30            |
| Чай с лимоном                                   | 200          | 0,30                 | 0,00          | 10,58         | 43,52                                | 54-3гн/2022н  | 6             |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 2,8                  | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м     | 3             |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>510</b>   | <b>15,26</b>         | <b>12,78</b>  | <b>76,45</b>  | <b>483,30</b>                        |               |               |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |               |               |                                      |               |               |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)             | 60           | 0,70                 | 0,10          | 2,30          | 12,80                                | 54-3з/2022н   | 15,12         |
| Суп гороховый                                   | 200          | 3,39                 | 5,90          | 10,84         | 110,02                               | 54-25с/2022н  | 16            |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5              | 105          | 12,83                | 12,97         | 10,27         | 209,13                               | 77-4/2022     | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом            | 150          | 5,40                 | 4,90          | 32,80         | 196,80                               | 203/2017м     | 15            |
| Напиток из шиповника                            | 200          | 0,60                 | 0,20          | 15,20         | 65,30                                | 54-13хн/2022н | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4           | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м     | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30           | 1,68                 | 0,33          | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>785</b>   | <b>27,76</b>         | <b>24,80</b>  | <b>105,55</b> | <b>756,54</b>                        |               | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>                         | <b>1295</b>  | <b>43,02</b>         | <b>37,58</b>  | <b>182,00</b> | <b>1239,84</b>                       |               |               |



| Наименование блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>руб/ли |
|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------|----------------|
|                               |              | Б<br>7-11 лет        | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |                                      |        |                |
| <b>День 3/неделя 1: Среда</b> | 7-11 лет     |                      |               |               | 7-11 лет                             |        |                |

**Завтрак**

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

**Обед**

|   |                |              |              |               |                |              |               |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов                 | 60             | 0,6          | 3,64         | 2,07          | 42,42          | 24/2017м     | 15,12         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200            | 5,1          | 5,78         | 18,5          | 146,42         | 54-7с/2022н  | 16            |
| Жаркое по домашнему                                   | 200            | 16,73        | 11,30        | 25,40         | 270,22         | 288/2017м    | 66            |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00          | 54-1хн/2022н | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40             | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м    | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>730</b>     | <b>27,77</b> | <b>21,45</b> | <b>99,91</b>  | <b>702,55</b>  |              | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                                 | <b>1260,00</b> | <b>43,07</b> | <b>34,95</b> | <b>175,40</b> | <b>1190,39</b> |              |               |

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

**Завтрак**

|   |            |              |              |              |               |               |    |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 220        | 8,6          | 6,8          | 29,6         | 214           | 54-20к/2022 н | 20 |
| Печенье топленое молоко                           | 40         | 5,2          | 6            | 12,3         | 124           | п.т           | 20 |
| Масло порциями                                    | 10         | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 66,1          | 14/2017м      | 15 |
| Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54-2гн/2022н  | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50         | 3,5          | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м     | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>520</b> | <b>17,60</b> | <b>20,55</b> | <b>76,57</b> | <b>563,32</b> |               |    |

**Обед**

|                                       |                |              |              |               |                |                        |               |
|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)    | 60             | 0,48         | 0,12         | 1,5           | 8,52           | 54-2з/2022н            | 15,12         |
| Щи из свежей капусты с картофелем     | 200            | 2,60         | 3,96         | 6,90          | 74,00          | 54-1с/2022н            | 16            |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120            | 12,3         | 8,9          | 6,9           | 156,9          | 77-1/2022 /54-3с/2022н | 35            |
| Горошница                             | 150            | 8,87         | 3,73         | 33,80         | 204,00         | 54-21г/2022н           | 15            |
| Компот из изюма                       | 200            | 0,40         | 0,10         | 18,40         | 75,80          | 54-4хн/2022н           | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 40             | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м              | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30             | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м              | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>800</b>     | <b>29,49</b> | <b>17,54</b> | <b>101,64</b> | <b>681,71</b>  |                        | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>               | <b>1320,00</b> | <b>47,09</b> | <b>38,09</b> | <b>178,21</b> | <b>1245,03</b> |                        |               |

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

**Завтрак**

|   |            |              |              |              |               |               |    |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200        | 8,3          | 10,1         | 27,6         | 234,5         | 54-24к/2022н  | 22 |
| Пряник  | 50         | 4,40         | 5,73         | 29,44        | 186,93        | п.т           | 20 |
| Чай каркаде                                     | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08         | 54-45гн/2022н | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м     | 5  |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>500</b> | <b>16,81</b> | <b>16,41</b> | <b>88,37</b> | <b>568,41</b> |               |    |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>        | <b>512</b> | <b>16,64</b> | <b>15,55</b> | <b>82,09</b> | <b>536,52</b> |               |    |

**Обед**

|                                       |               |              |              |               |                |              |               |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 60            | 0,6          | 3,64         | 2,07          | 42,42          | 24/2017м     | 15,12         |
| Суп крестьянский с крупой             | 200           | 5,12         | 5,78         | 10,86         | 115,58         | 54-10с/2022н | 16            |
| Котлеты мясокапустные из п/ф          | 100           | 9,93         | 12,66        | 5,76          | 176,70         | 77-6/2022    | 39            |
| Картофель отварной с маслом           | 150           | 3,03         | 5,94         | 20,98         | 157,50         | 125/2017м    | 22            |
| Компот из яблок свежих                | 200           | 0,20         | 0,10         | 10,20         | 42,50          | 54-5хн/2022н | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 40            | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м    | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>780</b>    | <b>23,72</b> | <b>28,85</b> | <b>84,01</b>  | <b>697,19</b>  |              | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Пятницу</b>               | <b>1280</b>   | <b>40,53</b> | <b>45,26</b> | <b>172,38</b> | <b>1265,60</b> |              |               |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b> | <b>779,00</b> | <b>26,46</b> | <b>23,40</b> | <b>97,77</b>  | <b>709,76</b>  |              |               |



| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                              |              | Б                    | Ж        | У        |                                      |        |               |
| День 1/неделя 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 | 20 |
| Блинчики со молоком стуженным 50/20    | 70         | 3,91         | 4,88         | 17,85        | 130,96        | 399/2017м    | 30 |
| Чай с лимоном                          | 200        | 0,30         | 0,00         | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м    | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>510</b> | <b>13,08</b> | <b>11,08</b> | <b>91,21</b> | <b>516,88</b> |              |    |

**Обед**

|  |             |              |              |               |                |                      |               |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)     | 60          | 0,48         | 0,12         | 1,5           | 8,52           | 54-2з/2022н          | 15,12         |
| Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 54-28с/2022н         | 16            |
| Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120         | 11,28        | 12,55        | 6,70          | 184,87         | 77-2/2022/ 331/2017м | 40            |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 150         | 5,40         | 4,90         | 32,80         | 196,80         | 203/2017м            | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00          | 54-1хн/2022н         | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м            | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный      | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м            | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                   | <b>800</b>  | <b>23,94</b> | <b>22,24</b> | <b>103,69</b> | <b>716,68</b>  |                      | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Понедельник</b>            | <b>1310</b> | <b>37,02</b> | <b>33,32</b> | <b>194,90</b> | <b>1233,56</b> |                      |               |

| Наименование блюда                             | Вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал)<br>7-11 лет | № рец.        | цена руб/бли  |
|--|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|
|  |                       | Б<br>7-11 лет        | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |  |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                 |                       |                      |               |               |  |               |               |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 200                   | 5,3                  | 5,7           | 25,3          | 174  | 54-27к/2022м  | 20            |
| Пряник   | 50                    | 4,40                 | 5,73          | 29,44         | 186,93                                     | п.т           | 20            |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 50                    | 3,95                 | 0,5           | 24,15         | 116,9                                      | 701/2010м     | 5             |
| Чай каркаде                                    | 200                   | 0,16                 | 0,08          | 7,18          | 30,08                                      | 54-45гн/2022н | 6             |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>500</b>            | <b>13,81</b>         | <b>12,01</b>  | <b>86,07</b>  | <b>507,91</b>                              |               |               |
| <b>Обед</b>                                    |                       |                      |               |               |  |               |               |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов          | 60                    | 0,6                  | 3,64          | 2,07          | 42,42                                      | 24/2017м      | 15,12         |
| Суп картофельный с крупой (пшено)              | 200                   | 1,58                 | 2,17          | 9,69          | 68,60                                      | 101/2017м     | 16            |
| Плов из птицы                                  | 200                   | 14,54                | 15,46         | 34,20         | 334,41                                     | 291/2017м     | 63            |
| Компот из изюма                                | 200                   | 0,40                 | 0,10          | 18,40         | 75,80                                      | 54-4хн/2022н  | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 40                    | 3,16                 | 0,4           | 19,32         | 93,52                                      | 701/2010м     | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный              | 30                    | 1,68                 | 0,33          | 14,82         | 68,97                                      | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>730</b>            | <b>21,96</b>         | <b>22,10</b>  | <b>98,50</b>  | <b>683,72</b>                              |               | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Вторник</b>                        | <b>1230</b>           | <b>35,77</b>         | <b>34,11</b>  | <b>184,57</b> | <b>1191,63</b>                             |               |               |



| Наименование блюда             | Вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал)<br>7-11 лет | № рец. | цена рубли |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|--|--------|------------|
|                                |                       | Б<br>7-11 лет        | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет |  |        |            |
| <b>День 3 /неделя 2: Среда</b> | 7-11 лет              |                      |               |               |  |        |            |

**Завтрак**

|   |            |              |              |              |               |              |    |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----|
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200        | 9,80         | 7,50         | 24,70        | 205,50        | 54-22к/2022н | 20 |
| Печенье топленое молоко                         | 40         | 5,2          | 6            | 12,3         | 124           | п.г          | 20 |
| Масло порциями                                  | 10         | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 66,1          | 14/2017м     | 15 |
| Чай с лимоном                                   | 200        | 0,30         | 0,00         | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50         | 3,5          | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м    | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>500</b> | <b>18,90</b> | <b>21,25</b> | <b>71,87</b> | <b>556,02</b> |              |    |

**Обед**

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

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.           | цена рубли    |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|---------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                      |                  |               |
| <b>День 4/неделя 2: Четверг</b>                       | 7-11 лет     | 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    | 20            |
| Пряник  | 50           | 4,40                 | 5,73         | 29,44         | 186,93                               | п.т              | 20            |
| Чай каркаде   | 200          | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                | 54-45гн/2022н    | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 50           | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14                                | 701/2010м        | 3             |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>500</b>   | <b>14,26</b>         | <b>12,91</b> | <b>77,71</b>  | <b>483,15</b>                        |                  |               |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                      |                  |               |
| Овощи по сезону нарезка (огурец)                      | 60           | 0,48                 | 0,12         | 1,5           | 8,52                                 | 54-2з/2022н      | 15,12         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200          | 5,1                  | 5,78         | 18,5          | 146,42                               | 54-7с/2022н      | 16            |
| Фрикадельки св соусом 100/30                          | 130          | 17,70                | 14,20        | 8,90          | 212,70                               | 77-7/54-3с/2022н | 46            |
| Горошница   | 150          | 8,87                 | 3,73         | 33,80         | 204,00                               | 54-21г/2022н     | 15            |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                                | 54-1хн/2022н     | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 701/2010м        | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                                | 702/2010м        | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>810</b>   | <b>37,49</b>         | <b>24,56</b> | <b>116,64</b> | <b>815,13</b>                        |                  | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Четверг</b>                               | <b>1310</b>  | <b>51,75</b>         | <b>37,47</b> | <b>194,35</b> | <b>1298,28</b>                       |                  |               |

| Наименование блюда                              | Вес блюда     | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.        | цена рубли |
|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|------------|
|   |               | Б                    | Ж            | У            |                                |               |            |
| <b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>                | 7-11 лет      | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет     |                                |               |            |
| <b>Завтрак</b>                                  |               |                      |              |              |                                |               |            |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200           | 8,3                  | 10,1         | 27,6         | 234,5                          | 54-24к/2022н  | 20         |
| Фрукты по сезону                                | 100           | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00                          | 338/2017м     | 15         |
| Какао с молоком                                 | 200           | 4,60                 | 3,60         | 12,60        | 100,40                         | 54-21гн/2022н | 10         |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 30            | 2,1                  | 0,3          | 14,49        | 70,14                          | 701/2010м     | 3          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>530</b>    | <b>15,40</b>         | <b>14,40</b> | <b>64,49</b> | <b>452,04</b>                  |               |            |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>        | <b>508,00</b> | <b>15,09</b>         | <b>14,33</b> | <b>78,27</b> | <b>503,20</b>                  |               |            |

**Обед**

|                                       |               |              |              |               |                |              |               |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 60            | 0,6          | 3,64         | 2,07          | 42,42          | 24/2017м     | 15,12         |
| Щи из свежей капусты с картофелем     | 200           | 2,60         | 3,96         | 6,90          | 74,00          | 54-1с/2022н  | 16            |
| Жаркое по домашнему                   | 200           | 16,73        | 11,30        | 25,40         | 270,22         | 288/2017м    | 66            |
| Компот из яблок свежих                | 200           | 0,20         | 0,10         | 10,20         | 42,50          | 54-5хн/2022н | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 40            | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м    | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный     | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>730</b>    | <b>24,97</b> | <b>19,73</b> | <b>78,71</b>  | <b>591,63</b>  |              | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Пятницу</b>               | <b>1260</b>   | <b>40,37</b> | <b>34,13</b> | <b>143,20</b> | <b>1043,67</b> |              |               |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b> | <b>774,00</b> | <b>27,14</b> | <b>22,82</b> | <b>99,36</b>  | <b>708,54</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>   |         | 15,87      | 14,94      | 80,18        | 519,86    |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |         | 20,61      | 18,91      | 23,93        | 22,12     |
| 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>  |         | 26,80      | 23,11      | 98,57        | 709,15    |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |         | 34,80      | 29,25      | 29,42        | 30,18     |
| <i>Среднее значение за день</i>  |         | 42,67      | 38,05      | 178,75       | 1229,01   |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>   |         | 55,41      | 48,17      | 53,36        | 52,30     |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i> |         | 77,00      | 79,00      | 335,00       | 2350,00   |
| Распределение ЭЦ   |         |            |            | Норма        |           |
|  | Завтрак |            | 22,12      | 20-25%       |           |
|  | Обед    |            | 30,18      | 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.