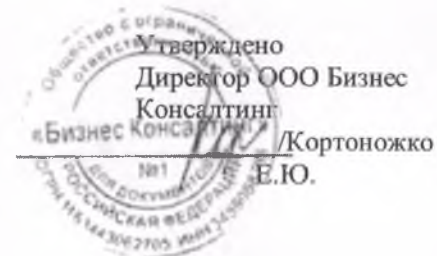


Согласовано

Директор



*Фот. Н.Н. Болдырева*



/Кортоножко  
Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее, двухразовое питание (ОВЗ) для учащихся 12 лет и старше**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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

Согласовано:

Директор

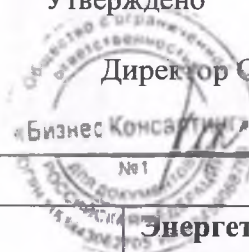
*Евгений Н. Романов*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*



| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.        | Цена<br>руб |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------------|
|                                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                      |               |             |
|                                                |              |                      |       |       |                                      |               |             |
| День1 /неделя 1: Понедельник                   |              |                      |       |       |                                      |               |             |
| Завтрак                                        |              |                      |       |       |                                      |               |             |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 8,18                 | 12,17 | 46,87 | 330,68                               | 181/2017м     | 30          |
| Блинчики с молоком сгущенным 50/20             | 70           | 3,91                 | 4,08  | 24,85 | 151,76                               | 399/2017м     | 34,12       |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200          | 3,8                  | 2,9   | 11,3  | 86,5                                 | 54-23гн/2022н | 14          |
| Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,1                  | 0,3   | 14,49 | 70,14                                | 701/2010м     | 3           |
| Итого за Завтрак                               | 550          | 17,99                | 19,45 | 97,51 | 639,08                               |               | 81,12       |
| Обед                                           |              |                      |       |       |                                      |               |             |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)             | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02  | 6                                    | 70/2017м      | 15          |
| Борщ с капустой и картофелем                   | 200          | 1,44                 | 3,94  | 8,75  | 83,00                                | 54-28с/2022н  | 15          |
| Биточки мясные                                 | 90           | 10,73                | 15,15 | 9,76  | 218,31                               | 268/2017м     | 30,14       |
| Каша рассыпчатая, гречневая                    | 150          | 8,30                 | 6,30  | 36,00 | 233,70                               | 171/2017м     | 11          |
| Компот из яблок свежих                         | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88 | 114,60                               | 342/2017      | 12          |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 93,52                                | 701/2010м     | 4           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 1,68                 | 0,33  | 14,82 | 68,97                                | 702/2010м     | 3           |

|                             |             |           |           |            |             |  |               |
|-----------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|--|---------------|
| <b>Итого за Обед</b>        | <b>770</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>118</b> | <b>818</b>  |  | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b> | <b>1320</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>215</b> | <b>1457</b> |  | <b>171,26</b> |

Согласовано:

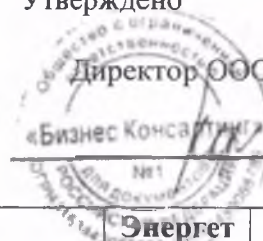
Директор



*Юрий Викторович*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг



/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |               |               |
|                                                       |              |                      |       |       |                                   |               |               |
| День 2/неделя 1: Вторник                              |              |                      |       |       |                                   |               |               |
| Завтрак                                               |              |                      |       |       |                                   |               |               |
| Винегрет овощной                                      | 60           | 0,78                 | 2,7   | 4,62  | 45,6                              | 67/2017м      | 12            |
| Тефтели запеченные в соусе 90/20                      | 110          | 14,02                | 10,2  | 11,61 | 194,36                            | 15м/2022н     | 39,12         |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150          | 5,40                 | 4,90  | 32,80 | 196,80                            | 203/2017м     | 15            |
| Чай с лимоном                                         | 200          | 0,30                 | 0,00  | 10,58 | 43,52                             | 54-3гн/2022н  | 12            |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,1                  | 0,3   | 14,49 | 70,14                             | 701/2010м     | 3             |
| Итого за завтрак                                      | 550          | 22,60                | 15,40 | 69,48 | 504,82                            |               | 81,12         |
| Обед                                                  |              |                      |       |       |                                   |               |               |
| Квашеная капуста с маслом растительным                | 60           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                             | 47/2017м      | 15            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200          | 5,1                  | 5,78  | 18,5  | 146,42                            | 54-7с/2022н   | 15            |
| Печень тушеная в соусе                                | 90           | 11,93                | 10,1  | 3,17  | 151,3                             | 229/2017м     | 30,14         |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150          | 5,40                 | 4,90  | 32,80 | 196,80                            | 203/2017м     | 11            |
| Напиток из шиповника                                  | 200          | 0,60                 | 0,20  | 15,20 | 65,30                             | 54-13хн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный                                        | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 93,52                             | 701/2010м     | 4             |

|                         |             |           |           |            |             |           |               |
|-------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный    | 30          | 1,68      | 0,33      | 14,82      | 68,97       | 702/2010м | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>    | <b>770</b>  | <b>29</b> | <b>25</b> | <b>109</b> | <b>774</b>  |           | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b> | <b>1320</b> | <b>51</b> | <b>40</b> | <b>178</b> | <b>1279</b> |           | <b>171,26</b> |

Согласовано:

Директор

*Дир. И.А. Фоминская*

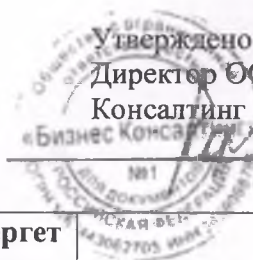


Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

*И.К.* /Кортоножко Е.Ю.



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

**Завтрак**

|                                                    |            |              |              |              |               |               |              |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром | 250        | 10,20        | 8,70         | 48,15        | 312,15        | 182/2017м     | 36           |
| Фрукты по сезону                                   | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 338/2017м     | 26,12        |
| Какао с молоком                                    | 200        | 3,6          | 3,6          | 12,6         | 100,4         | 54-21гн/2022н | 15           |
| Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м     | 4            |
| <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>590</b> | <b>17,36</b> | <b>13,10</b> | <b>89,87</b> | <b>553,07</b> |               | <b>81,12</b> |

**Обед**

|                                     |             |              |              |              |               |              |               |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60          | 1,63         | 2,82         | 8,72         | 67,00         | 101/2004л    | 15            |
| Суп гороховый                       | 200         | 3,39         | 5,90         | 10,84        | 110,02        | 54-25с/2022н | 15            |
| Жаркое по домашнему                 | 200         | 16,73        | 11,30        | 25,40        | 270,22        | 288/2017м    | 41,14         |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 0,50         | 0,00         | 19,80        | 81,00         | 54-1хн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный                      | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м    | 4             |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82        | 68,97         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>730</b>  | <b>27,09</b> | <b>20,75</b> | <b>98,90</b> | <b>690,73</b> |              | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>               | <b>1320</b> | <b>44</b>    | <b>34</b>    | <b>189</b>   | <b>1244</b>   |              | <b>171,26</b> |

Согласовано

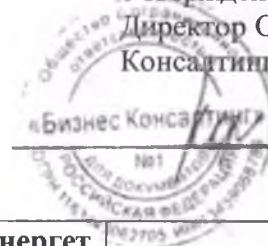
Директор



Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг



/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | цена<br>рубли |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                        |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |               |               |
| <b>День 4/неделя 1: Четверг</b>        |              |                      |              |              |                                   |               |               |
| <i>Завтрак</i>                         |              |                      |              |              |                                   |               |               |
| Капуста квашеная с растительным маслом | 60           | 1,02                 | 3,00         | 5,07         | 51,42                             | 47/2017м      | 12            |
| Гречка по-купечески с мясом            | 250          | 16,5                 | 22,33        | 46,87        | 453,75                            | 458/2002г     | 50,12         |
| Чай каркаде                            | 200          | 0,16                 | 0,08         | 7,18         | 30,08                             | 54-45гн/2022н | 15            |
| Хлеб пшеничный                         | 50           | 3,5                  | 0,5          | 24,15        | 116,9                             | 701/2010м     | 4             |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>560</b>   | <b>21,18</b>         | <b>25,91</b> | <b>83,27</b> | <b>652,15</b>                     |               | <b>81,12</b>  |
| <i>Обед</i>                            |              |                      |              |              |                                   |               |               |
| Свекла отварная с маслом растительным  | 60           | 0,88                 | 3,60         | 4,96         | 55,68                             | 54/2017м      | 15            |
| Щи из свежей капусты с картофелем      | 200          | 2,60                 | 3,96         | 6,90         | 74,00                             | 54-1с/2022н   | 15            |
| Птица отварная                         | 90           | 19,19                | 14,13        | 1,01         | 207,97                            | 288/2017м     | 30,14         |
| Горошница                              | 150          | 8,87                 | 3,73         | 33,80        | 204,00                            | 54-21г/2022н  | 11            |
| Компот из изюма                        | 200          | 0,40                 | 0,10         | 16,60        | 68,20                             | 54-4хн/2022н  | 12            |

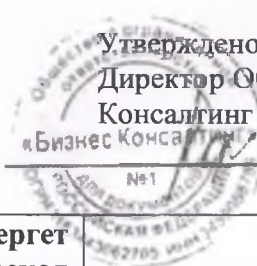
|                         |             |              |              |              |               |           |               |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|---------------|
| Хлеб пшеничный          | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м | 4             |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82        | 68,97         | 702/2010м | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>    | <b>770</b>  | <b>36,78</b> | <b>26,25</b> | <b>97,41</b> | <b>772,34</b> |           | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b> | <b>1330</b> | <b>58</b>    | <b>52</b>    | <b>181</b>   | <b>1424</b>   |           | <b>171,26</b> |

Согласовано:  
Директор



*В.И. Болдырева*

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



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

*Завтрак*

|                                          |            |              |              |              |               |              |              |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец )      | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             | 70/2017м     | 12           |
| Плов из птицы                            | 250        | 18,17        | 19,32        | 42,75        | 418,01        | 291/2017м    | 53,12        |
| Чай с лимоном                            | 200        | 0,30         | 0,00         | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 12           |
| Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м    | 4            |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>22,11</b> | <b>19,78</b> | <b>73,67</b> | <b>561,05</b> |              | <b>81,12</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>560</b> | <b>20</b>    | <b>19</b>    | <b>83</b>    | <b>582</b>    |              |              |

*Обед*

|                                     |            |              |              |               |               |              |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60         | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,80         | 70/2017м     | 15           |
| Рассольник ленинградский            | 200        | 1,92         | 5,80         | 13,22         | 106,62        | 54-3с/2022н  | 15           |
| Запеканка картофельная с мясом      | 200        | 21,13        | 17,26        | 25,54         | 342,02        | 54-13м/2022н | 41,14        |
| Компот из яблок свежих              | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60        | 342/2017     | 12           |
| Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52         | 701/2010м    | 4            |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м    | 3            |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>730</b> | <b>28,72</b> | <b>24,01</b> | <b>102,88</b> | <b>738,53</b> |              | <b>90,14</b> |

|                                       |               |              |              |               |               |  |               |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|
| <b>Всего за Пятницу</b>               | <b>1280</b>   | <b>51</b>    | <b>44</b>    | <b>177</b>    | <b>1300</b>   |  | <b>171,26</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b> | <b>754,00</b> | <b>29,49</b> | <b>24,41</b> | <b>105,12</b> | <b>758,69</b> |  |               |

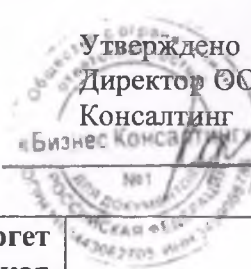
Согласовано:  
Директор



*В.В. Давыдова*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес  
Консалтинг

*Е.Ю. Кортоножко*



| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|--------|---------------|
|                              |              | Б                    | Ж | У |                                   |        |               |
| День 1/неделя 2: Понедельник |              |                      |   |   |                                   |        |               |

**Завтрак**

|                                        |            |              |              |              |               |               |              |
|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250        | 7,13         | 7,30         | 54,32        | 311,50        | 54-16к/2022н  | 29           |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20    | 70         | 3,91         | 4,88         | 17,85        | 130,96        | 399/2017м     | 34,12        |
| Кофейный напиток с молоком             | 200        | 3,8          | 2,9          | 11,3         | 86,5          | 54-23гн/2022н | 15           |
| Хлеб пшеничный                         | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 3            |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>550</b> | <b>16,94</b> | <b>15,38</b> | <b>97,96</b> | <b>599,10</b> |               | <b>81,12</b> |

**Обед**

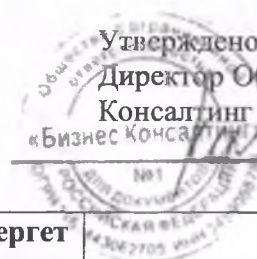
|                                             |             |              |              |               |               |               |               |
|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Консервы закусочные (зеленый горошек)       | 60          | 1,7          | 0,1          | 3,5           | 22,1          | 131/2017м     | 15            |
| Борщ с капустой и картофелем                | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00         | 54-28с/2022н  | 15            |
| Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом | 90          | 11,20        | 13,90        | 4,22          | 186,78        | 301/331/2017м | 30,14         |
| Макаронные изделия отварные с маслом        | 150         | 5,40         | 4,90         | 32,80         | 196,80        | 203/2017м     | 11            |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0,50         | 0,00         | 19,80         | 81,00         | 54-1хн/2022н  | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                 | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52         | 701/2010м     | 4             |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>770</b>  | <b>25,08</b> | <b>23,57</b> | <b>103,21</b> | <b>732,17</b> |               | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>                 | <b>1320</b> | <b>42</b>    | <b>39</b>    | <b>201</b>    | <b>1331</b>   |               | <b>171,26</b> |

Согласовано  
Директор



*Асанжол Асанжол*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес  
Консалтинг  
«Бизнес Консалтинг»



/Кортоножко Е.Ю.

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

**Завтрак**

|                                          |            |              |              |              |               |              |              |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Винегрет овощной                         | 60         | 0,78         | 2,7          | 4,62         | 45,6          | 67/2017м     | 12           |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100        | 14,11        | 10,22        | 9,77         | 187,55        | 229/2017м    | 36,12        |
| Каша рисовая рассыпчатая                 | 150        | 4,70         | 4,80         | 36,50        | 208,00        | 128/2017м    | 18           |
| Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,5          | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м    | 3            |
| Чай с лимоном                            | 200        | 0,30         | 0,00         | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 12           |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>23,39</b> | <b>18,22</b> | <b>85,62</b> | <b>601,57</b> |              | <b>81,12</b> |

**Обед**

|                                       |             |              |              |              |               |              |               |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 60          | 0,88         | 3,60         | 4,96         | 55,68         | 54/2017м     | 15            |
| Суп картофельный с крупой (пшено)     | 200         | 1,58         | 2,17         | 9,69         | 68,60         | 101/2017м    | 15            |
| Жаркое по домашнему                   | 200         | 16,73        | 11,30        | 25,40        | 270,22        | 288/2017м    | 41,14         |
| Компот из изюма                       | 200         | 0,40         | 0,10         | 16,60        | 68,20         | 54-4хн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный                        | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 701/2010м    | 4             |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82        | 68,97         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>730</b>  | <b>24,43</b> | <b>17,90</b> | <b>90,79</b> | <b>625,19</b> |              | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>               | <b>1290</b> | <b>48</b>    | <b>36</b>    | <b>176</b>   | <b>1227</b>   |              | <b>171,26</b> |

Согласовано: МБОУ  
Болдыревская  
ООШ

Директор

*А.А. Болдырева*

Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

*Е.Ю. Кртоножко*

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

**Завтрак**

|                                                  |     |       |       |       |        |               |       |
|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром | 250 | 8,87  | 13,32 | 50,12 | 356,67 | 182/2017м     | 36    |
| Фрукты по сезону                                 | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338/2017м     | 26,12 |
| Какао с молоком                                  | 200 | 3,6   | 3,6   | 12,6  | 100,4  | 54-21гн/2022н | 15    |
| Хлеб пшеничный                                   | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м     | 4     |
| Итого за завтрак                                 | 590 | 16,03 | 17,72 | 91,84 | 597,59 |               | 81,12 |

**Обед**

|                                      |      |       |       |        |        |               |        |
|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------------|--------|
| Консервы закусочные (кукуруза)       | 60   | 1,20  | 0,20  | 6,10   | 31,30  | 133/2017м     | 15     |
| Суп крестьянский с крупой            | 200  | 5,12  | 5,78  | 10,86  | 115,58 | 54-10с/2022н  | 15     |
| Мясо тушеное                         | 90   | 12,58 | 15,38 | 5,56   | 210,98 | 256/2017м     | 30,14  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150  | 5,40  | 4,90  | 32,80  | 196,80 | 203/2017м     | 11     |
| Напиток из шиповника                 | 200  | 0,60  | 0,20  | 15,20  | 65,30  | 54-13хн/2022н | 12     |
| Хлеб пшеничный                       | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52  | 701/2010м     | 4      |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 30   | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97  | 702/2010м     | 3      |
| Итого за Обед                        | 770  | 29,74 | 27,19 | 104,66 | 782,45 |               | 90,14  |
| Всего за Среду                       | 1360 | 46    | 45    | 197    | 1380   |               | 171,26 |

Согласовано:

Директор

*А.А. Коротко*

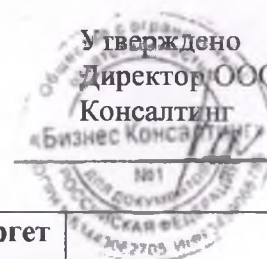


Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|--------|---------------|
|                          |              | Б                    | Ж | У |                                   |        |               |
| День 4/неделя 2: Четверг |              |                      |   |   |                                   |        |               |

**Завтрак**

|                                     |            |              |              |              |               |               |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60         | 1,62         | 2,82         | 8,72         | 66,99         | 101/2004л     | 12           |
| Котлеты рубленые из кур             | 90         | 8,04         | 10,15        | 8,29         | 156,67        | 294/2017м     | 41,12        |
| Каша рассыпчатая, гречневая         | 150        | 8,30         | 6,30         | 36,00        | 233,70        | 171/2017м     | 15           |
| Чай каркаде                         | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08         | 54-45гн/2022н | 10           |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,5          | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м     | 3            |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>550</b> | <b>21,62</b> | <b>19,85</b> | <b>84,34</b> | <b>604,34</b> |               | <b>81,12</b> |

**Обед**

|                                                       |     |       |       |       |        |              |       |
|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 60  | 0,67  | 0,06  | 2,10  | 12,80  | 70/2017м     | 15    |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200 | 5,1   | 5,78  | 18,5  | 146,42 | 54-7с/2022н  | 15    |
| Гуляш из отварного мяса                               | 90  | 12,02 | 11,79 | 3,27  | 167,27 | 246/2017м    | 30,14 |
| Горошница                                             | 150 | 8,87  | 3,73  | 33,80 | 204,00 | 54-21г/2022н | 11    |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200 | 0,50  | 0,00  | 19,80 | 81,00  | 54-1хн/2022н | 12    |
| Хлеб пшеничный                                        | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 4     |

|                         |             |              |              |               |               |           |               |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный    | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>    | <b>770</b>  | <b>32,00</b> | <b>22,09</b> | <b>111,61</b> | <b>773,98</b> |           | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b> | <b>1320</b> | <b>54</b>    | <b>42</b>    | <b>196</b>    | <b>1378</b>   |           | <b>171,26</b> |

Согласовано:

директор

*Васильева*



Утверждено

Директор ООО Бизнес

Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»

№1

Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.       | цена<br>рубли |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                                          |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |              |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                |              |                      |              |              |                                   |              |               |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |              |                                   |              |               |
| Капуста квашеная с растительным маслом   | 60           | 1,02                 | 3,00         | 5,07         | 51,42                             | 47/2017м     | 12            |
| Тефтели запеченные в соусе 90/20         | 110          | 14,02                | 10,2         | 11,61        | 194,36                            | 15м/2022н    | 39,12         |
| Макаронные изделия отварные с маслом     | 150          | 5,40                 | 4,90         | 32,80        | 196,80                            | 203/2017м    | 15            |
| Чай с лимоном                            | 200          | 0,30                 | 0,00         | 10,58        | 43,52                             | 54-3гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,1                  | 0,3          | 14,49        | 70,14                             | 701/2010м    | 3             |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>22,84</b>         | <b>18,40</b> | <b>74,55</b> | <b>556,24</b>                     |              | <b>81,12</b>  |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>560</b>   | <b>20</b>            | <b>18</b>    | <b>87</b>    | <b>592</b>                        |              |               |
| <b>Обед</b>                              |              |                      |              |              |                                   |              |               |
| Закуска из овощей (икра кабачковая)      | 60           | 1,63                 | 2,82         | 8,72         | 67,00                             | 101/2004л    | 15            |
| Суп гороховый                            | 200          | 3,39                 | 3,60         | 10,84        | 89,32                             | 54-25с/2022н | 15            |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 90           | 12,7                 | 8,9          | 6,3          | 156,1                             | 229/2017м    | 30,14         |
| Пюре картофельное                        | 150          | 3,20                 | 5,20         | 19,80        | 139,40                            | 128/2017м    | 11            |
| Компот из яблок свежих                   | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88        | 114,60                            | 342/2017     | 12            |
| Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 93,52                             | 701/2010м    | 4             |

|                                                                                         |               |              |              |               |                |           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                    | 30            | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                    | <b>770</b>    | <b>25,92</b> | <b>21,41</b> | <b>107,68</b> | <b>728,91</b>  |           | <b>90,14</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                                                                 | <b>1320</b>   | <b>49</b>    | <b>40</b>    | <b>182</b>    | <b>1285</b>    |           | <b>171,26</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>                                                   | <b>762,00</b> | <b>27,43</b> | <b>22,43</b> | <b>103,59</b> | <b>728,54</b>  |           |               |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                                                  |               | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75    | 544-680        |           |               |
| <i>Среднее значение за завтрак</i>                                                      |               | <b>20,21</b> | <b>18,32</b> | <b>84,81</b>  | <b>586,90</b>  |           |               |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                                |               | <b>22,45</b> | <b>19,91</b> | <b>22,14</b>  | <b>21,58</b>   |           |               |
| 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>                                                         |               | <b>28,46</b> | <b>23,42</b> | <b>104,36</b> | <b>743,61</b>  |           |               |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                                |               | <b>31,62</b> | <b>25,46</b> | <b>27,25</b>  | <b>27,34</b>   |           |               |
| <i>Среднее значение за день</i>                                                         |               | <b>48,67</b> | <b>41,74</b> | <b>189,17</b> | <b>1330,51</b> |           |               |
| <i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>                                                |               | <b>54,07</b> | <b>45,37</b> | <b>49,39</b>  | <b>48,92</b>   |           |               |
| <i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i> |               | <b>90,00</b> | <b>92,00</b> | <b>383,00</b> | <b>2720,00</b> |           |               |
| Распределение ЭЦ                                                                        |               |              |              | Норма         |                |           |               |
|                                                                                         |               | Завтрак      | <b>21,58</b> | 20-25%        |                |           |               |
|                                                                                         |               | Обед         | <b>27,34</b> | 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 макроэлементов.

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