



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.: 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.

Тутельян В.А.  
"обитания"

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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.



| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | Цена руб      |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                                 |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |               |               |
| День 1 / неделя 1: Понедельник                  | 12-18 лет      | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                         |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                   |               |               |
| каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250            | 9,44                 | 12,17        | 35,87         | 290,67                            | 181/2017м     | 36            |
| блинчики (оладьи) с молоком стуженным           | 70             | 4,80                 | 4,78         | 14,26         | 119,26                            | 399/2017м     | 25            |
| накао с молоком                                 | 200            | 4,66                 | 3,6          | 12,67         | 101,72                            | 54-21гн/2022м | 20            |
| фрукт свежий (яблоко)                           | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                             | 338/2017м     | 25            |
| Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14                             | 701/2010м     | 3,64          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>650</b>     | <b>21,67</b>         | <b>21,25</b> | <b>87,09</b>  | <b>628,79</b>                     |               | <b>109,64</b> |
| <b>2 завтрак</b>                                |                |                      |              |               |                                   |               |               |
| макароны отварные с сыром                       | 150            | 10,9                 | 7,9          | 26,6          | 221,1                             | 389/2017м     | 23,62         |
| чай с молоком                                   | 200            | 2,31                 | 1,35         | 15,9          | 81                                | 54-4гн/2022   | 20            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                       | <b>350</b>     | <b>13,21</b>         | <b>9,25</b>  | <b>42,50</b>  | <b>302,10</b>                     |               | <b>43,62</b>  |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1000,00</b> | <b>34,88</b>         | <b>30,50</b> | <b>129,59</b> | <b>930,89</b>                     |               | <b>153,26</b> |



Согласовано:

Директор *М.В. Третьяков*  
*Бессергеев О.В. Третьяков*

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

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.       | цена рубл     |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |              |               |
| День 2/неделя 1: Вторник               | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                         |              |               |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| капуста квашеная с растительным маслом | 100          | 1,7                  | 5            | 8,45          | 87,5                              | 47/2017 м    | 25            |
| рыба, тушеная в томате с овощами       | 100          | 14,11                | 9,88         | 7,5           | 175,36                            | 229/2017м    | 42            |
| каша рисовая рассыпчатая               | 150          | 4,4                  | 5,76         | 43,99         | 244,20                            | 171/2017м    | 24            |
| хлеб пшеничный                         | 50           | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 116,90                            | 701/2010м    | 3,64          |
| компот из сухофруктов                  | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,20                             | 54-1хн/2022н | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>600</b>   | <b>24,70</b>         | <b>21,14</b> | <b>103,89</b> | <b>705,16</b>                     |              | <b>109,64</b> |
| <b>2 завтрак</b>                       |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| каша молочная гречневая                | 150          | 6,75                 | 6,05         | 25            | 181,45                            | 183/2017м    | 21,62         |
| хлеб пшеничный                         | 20           | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,75                             | 701/2010м    | 3             |
| чай с сахаром и лимоном                | 200          | 0,3                  | 0            | 10,58         | 43,52                             | 54-3гн/2022н | 19            |
| <b>Итого за полдник</b>                | <b>370</b>   | <b>9</b>             | <b>6</b>     | <b>45</b>     | <b>272</b>                        |              | <b>43,62</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>                | <b>970</b>   | <b>33</b>            | <b>27</b>    | <b>149</b>    | <b>977</b>                        |              | <b>153,26</b> |





Согласовано: *М.А. Рогов*  
 директор *М.А. Рогов*  
*Березовый О.В. Березовый*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Коротко* /Коротко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.                  | цена рубли |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |                         |            |
| День 3/неделя 1: Среда                          | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |           |           |                                   |                         |            |
| овощи в нарезке по сезону (отурец)              | 100          | 1,11                 | 0,2       | 3,6       | 22                                | 70/71/2017м             | 25         |
| биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20 | 120          | 10,18                | 11,33     | 10,07     | 182,97                            | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45         |
| макаронь отварные с маслом                      | 150          | 5,40                 | 4,90      | 32,80     | 196,80                            | 203/2017м               | 22         |
| чай с сахаром и лимоном                         | 200          | 0,3                  | 0         | 10,58     | 43,52                             | 54-3м/2022н             | 14         |
| хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,37                 | 0,3       | 14,49     | 70,14                             | 701/2010м               | 3,64       |
| Итого за завтрак                                | 600          | 19,36                | 16,73     | 71,54     | 515,43                            |                         | 109,64     |
| <b>2 завтрак</b>                                |              |                      |           |           |                                   |                         |            |
| каша молочная геркулес                          | 150          | 6,1                  | 5,6       | 18,5      | 148,5                             | 54-3м/2022н             | 16,62      |
| хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,58                 | 0,2       | 9,66      | 46,75                             | 701/2010м               | 3          |
| какао с молоком                                 | 200          | 4,66                 | 3,6       | 12,67     | 101,72                            | 54-21м/2022н            | 24         |
| Итого за 2 завтрак                              | 370          | 12                   | 9         | 41        | 297                               |                         | 43,62      |
| Всего за Среду                                  | 970,00       | 31,70                | 26,13     | 112,37    | 812,40                            |                         | 153,26     |



Согласовано:

директор *А.В. Бенедиктов*  
*А.В. Бенедиктов*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Мортонюк* Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена рубл |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|--------|-----------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |        |           |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |        |           |

Завтрак

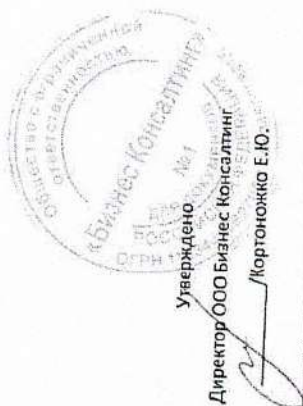
|                                       |        |       |       |        |        |              |        |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------------|--------|
| консервы закусочные (икра кабачковая) | 100    | 2,73  | 4,7   | 14,54  | 111    | 101/2004л    | 17     |
| тефтели "Оригинальные" из п/ф         | 100    | 8,52  | 12,30 | 6,30   | 169,98 | ТТК 77-5     | 40     |
| соус сметанный с томатом              | 20     | 0,3   | 0,99  | 1,40   | 16,02  | 331/2017м    | 10     |
| горошница                             | 150    | 10,64 | 4,47  | 40,55  | 244,80 | 54-21г/2022н | 19     |
| хлеб пшеничный                        | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 63,57  | 701/2010м    | 6,64   |
| чай с сахаром                         | 200    | 0,2   | 0     | 10,38  | 42,32  | 54-2гн/2022н | 17     |
| Итого за завтрак                      | 600    | 24,80 | 22,76 | 87,67  | 647,69 |              | 109,64 |
| 2 завтрак                             |        |       |       |        |        |              |        |
| рагу из овощей                        | 150    | 2,2   | 7,4   | 13,6   | 133,4  | 143/2017м    | 20,62  |
| хлеб пшеничный                        | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 46,75  | 701/2010м    | 3      |
| чай с молоком                         | 200    | 2,31  | 1,35  | 15,9   | 81     | 54-4гн/2022н | 20     |
| Итого за 2 завтрак                    | 370    | 6,09  | 8,95  | 39,16  | 261,15 |              | 43,62  |
| Всего за Четверг                      | 970,00 | 30,89 | 31,71 | 126,83 | 908,84 |              | 153,26 |





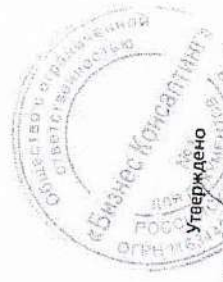
Согласовано:

Директор: *М.И. Мельник*  
*Директор О.В. Мельник*



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

| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена рубл |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------|--------|-----------|
|                                       |              | Б                    | Ж         | У         | 12-18 лет |                                   |        |           |
| День 5/неделя 1: Пятница              | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |        |           |
| Завтрак                               |              |                      |           |           |           |                                   |        |           |
| свекла отварная с растительным маслом | 100          | 1,4                  | 6         | 8,27      | 92,8      | 52/2017м                          |        | 23        |
| гречка по купечески с мясом           | 250          | 16,50                | 22,25     | 37,50     | 416,25    | 458/2002г                         |        | 65        |
| хлеб пшеничный                        | 50           | 3,95                 | 0,5       | 24,15     | 116,90    | 701/2010м                         |        | 6,64      |
| компот из свежих плодов               | 200          | 0,16                 | 0,16      | 27,88     | 114,6     | 342/2017м                         |        | 15        |
| Итого завтрак                         | 600          | 22,01                | 28,91     | 97,80     | 740,55    | 701/2010м                         |        | 109,64    |
| Итого за неделю в среднем завтрак     | 610          | 23                   | 22        | 90        | 648       |                                   |        |           |
| 2 завтрак                             |              |                      |           |           |           |                                   |        |           |
| рис с овощами                         | 150          | 4,51                 | 6,65      | 30,4      | 199,51    | 379/2017м                         |        | 16,62     |
| хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58                 | 0,2       | 9,66      | 46,75     | 701/2010м                         |        | 3         |
| кофейный напиток с молоком            | 200          | 3,17                 | 2,68      | 15,95     | 100,6     | 54-23м/2022м                      |        | 24        |
| Итого за 2 завтрак                    | 370          | 9,26                 | 9,53      | 56,01     | 346,86    |                                   |        | 43,62     |
| Всего за Пятницу                      | 970          | 31,27                | 38,44     | 153,81    | 1087,41   |                                   |        | 153,26    |
| Итого за неделю в среднем 2 завтрак   | 366,00       | 9,91                 | 8,68      | 44,75     | 295,76    |                                   |        |           |



Согласовано:

Директор *А.В. Белоголов*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Кортонюк* Е.Ю.

| Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.       | цена рубл |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------|--------------|-----------|
|                                                            |              | Б                    | Ж         | У         |           |                                   |              |           |
| День 1/неделя 2: Понедельник                               | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |                                   |              |           |
| Завтрак                                                    |              |                      |           |           |           |                                   |              |           |
| каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250          | 11,30                | 16,02     | 47,65     |           | 364,58                            | 182/2017м    | 40        |
| кондитерское изделия (Чоко Пай)                            | 40           | 7,20                 | 8,90      | 15,80     |           | 171,80                            | П.Т          | 26        |
| фрукт свежий (яблоко)                                      | 100          | 0,40                 | 0,40      | 9,80      |           | 47,00                             | 338/2017м    | 25        |
| хлеб пшеничный                                             | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     |           | 93,52                             | 701/2010м    | 4,64      |
| чай с сахаром и лимоном                                    | 200          | 0,3                  | 0         | 10,58     |           | 43,52                             | 54-3гн/2022н | 14        |
| Итого за завтрак                                           | 630          | 22,36                | 25,72     | 103,15    |           | 720,42                            |              | 109,64    |
| 2 завтрак                                                  |              |                      |           |           |           |                                   |              |           |
| макаронны отварные с сыром                                 | 150          | 10,9                 | 7,9       | 26,6      |           | 221,1                             | 389/2017м    | 23,62     |
| чай с молоком                                              | 200          | 2,31                 | 1,35      | 15,9      |           | 81                                | 54-4гн/2022  | 20        |
| Итого за 2 завтрак                                         | 350          | 13,21                | 9,25      | 42,50     |           | 302,10                            |              | 43,62     |
| Всего за Понедельник                                       | 980          | 36                   | 35        | 146       |           | 1023                              |              | 153,26    |





Согласовано:

директор *Александр Александрович*  
*Пелевский О.В. Пелевский*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Е.Ю. Коротоможко* Е.Ю.

| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.                  | цена рубли |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
|                                         |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |                         |            |
| День 2 / неделя 2: Вторник              | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |                         |            |
| Завтрак                                 |              |                      |           |           |                                   |                         |            |
| овощи в нарезке по сезону (помидор)     | 100          | 1,1                  | 0,2       | 3,6       | 22                                | 70/71/2017м             | 25         |
| котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120          | 8,32                 | 13,15     | 7,17      | 180,62                            | 77-3/2022-<br>331/2017м | 44         |
| макаронны отварные с маслом             | 150          | 5,40                 | 4,90      | 32,80     | 196,80                            | 203/2017м               | 22         |
| компот из сухофруктов                   | 200          | 0,5                  | 0         | 19,8      | 81,2                              | 54-1км/2022н            | 15         |
| хлеб пшеничный                          | 30           | 2,37                 | 0,3       | 14,49     | 70,14                             | 701/2010м               | 3,64       |
| Итого за завтрак                        | 600          | 17,69                | 18,55     | 77,86     | 550,76                            |                         | 109,64     |
| 2 завтрак                               |              |                      |           |           |                                   |                         |            |
| каша молочная геркулес                  | 150          | 6,1                  | 5,6       | 18,5      | 148,5                             | 54-3м/2022н             | 16,62      |
| хлеб пшеничный                          | 20           | 1,58                 | 0,2       | 9,66      | 46,75                             | 701/2010м               | 3          |
| какао с молоком                         | 200          | 4,66                 | 3,6       | 12,67     | 101,72                            | 54-21км/2022н           | 24         |
| Итого за 2 завтрак                      | 370          | 12                   | 9         | 41        | 297                               |                         | 43,62      |
| Всего за Вторник                        | 970          | 30                   | 28        | 119       | 848                               |                         | 153,26     |





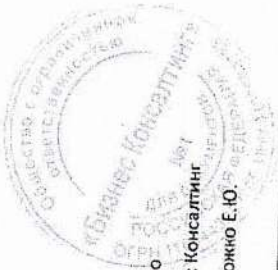
Согласовано:

директор *Министерства здравоохранения РБ*  
*Демидович О.В. Демидович*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Мортоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.       | цена рубл     |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |              |               |
| День 3 /неделя 2: Среда             | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                         |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| овощи в нарезке по сезону (огурец)  | 100          | 1,11                 | 0,2          | 3,6           | 22                                | 70/71/2017м  | 25            |
| котлеты мясокрупные из п./ф.        | 100          | 9,93                 | 12,66        | 5,76          | 176,70                            | 77-6/2022    | 45            |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180          | 9,95                 | 7,56         | 43,20         | 280,44                            | 171/2017м    | 20            |
| чай с сахаром и лимоном             | 200          | 0,3                  | 0            | 10,58         | 43,52                             | 54-3н/2022н  | 14            |
| хлеб пшеничный                      | 50           | 3,85                 | 1,20         | 26,70         | 133,00                            | 701/2010м    | 5,64          |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>630</b>   | <b>25,14</b>         | <b>21,62</b> | <b>89,84</b>  | <b>655,66</b>                     |              | <b>109,64</b> |
| <b>2 завтрак</b>                    |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| рис с овощами                       | 150          | 4,51                 | 6,65         | 30,4          | 199,51                            | 379/2017м    | 16,62         |
| хлеб пшеничный                      | 20           | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,75                             | 701/2010и    | 3             |
| кофейный напиток с молоком          | 200          | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,6                             | 54-23н/2022н | 24            |
| <b>Итого за полдник</b>             | <b>370</b>   | <b>9</b>             | <b>10</b>    | <b>56</b>     | <b>347</b>                        |              | <b>43,62</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>               | <b>1000</b>  | <b>34,40</b>         | <b>31,15</b> | <b>145,85</b> | <b>1002,52</b>                    |              | <b>153,26</b> |



Согласовано:

Директор ООО «Тинькофф Банк» *А.В. Белоголов*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Мортоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.                  | цена рубл |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-------------------------|-----------|
|                                                  |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |                         |           |
| День 4/неделя 2: Четверг                         | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |                         |           |
| Завтрак                                          |              |                      |           |           |                                   |                         |           |
| овощи консервированные (зеленый горошек)         | 100          | 2,25                 | 0,30      | 13,20     | 64,20                             | 131/2017м               | 25        |
| биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом 100/20 | 120          | 10,18                | 11,33     | 20,07     | 222,97                            | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45        |
| картофель тушеный с луком                        | 180          | 4,43                 | 5,20      | 17,52     | 136,19                            | 145/2017м               | 20        |
| чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0         | 10,38     | 42,38                             | 54-2гн/2022н            | 14        |
| хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,3       | 14,49     | 70,14                             | 701/2010м               | 5,64      |
| Итого за завтрак                                 | 630          | 19,43                | 17,13     | 75,66     | 535,88                            |                         | 109,64    |
| Полдник                                          |              |                      |           |           |                                   |                         |           |
| рагу из овощей                                   | 150          | 2,2                  | 7,4       | 13,6      | 133,4                             | 143/2017м               | 20,62     |
| хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,58                 | 0,2       | 9,66      | 46,75                             | 701/2010м               | 3         |
| чай с молоком                                    | 200          | 2,31                 | 1,35      | 15,9      | 81                                | 54-4гн/2022н            | 20        |
| Итого за Полдник                                 | 370          | 6,09                 | 8,95      | 39,16     | 261,15                            |                         | 43,62     |
| Всего за Четверг                                 | 1000         | 25,52                | 26,08     | 114,82    | 797,03                            |                         | 153,26    |





Согласовано:

*Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Демуров Е.В. Демуров*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Коргоножко Е.Ю.*

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | цена рубл     |
|------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                          |               | Б                    | Ж            | У             |                                   |               |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                | 12-18 лет     | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                         |               |               |
| <b>Завтрак</b>                           |               |                      |              |               |                                   |               |               |
| винегрет овощной                         | 100           | 1,30                 | 4,50         | 7,70          | 76,00                             | 67/2017       | 25            |
| котлеты печеночные из п./ф.с маслом      | 105           | 12,83                | 12,97        | 10,27         | 209,13                            | 77-4/2022     | 43            |
| макаронные изделия отварные              | 150           | 5,40                 | 4,90         | 32,80         | 196,80                            | 203/2017м     | 22            |
| хлеб пшеничный                           | 50            | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 116,90                            | 701/2010м     | 5,64          |
| чай с сахаром и лимоном                  | 200           | 0,3                  | 0            | 10,58         | 43,52                             | 54-3гн/2022г  | 14            |
| <b>Итого завтрак</b>                     | <b>605</b>    | <b>23,78</b>         | <b>22,87</b> | <b>85,50</b>  | <b>642,35</b>                     |               |               |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>619,00</b> | <b>21,68</b>         | <b>21,18</b> | <b>86,40</b>  | <b>621,01</b>                     |               | <b>109,64</b> |
| <b>Полдник</b>                           |               |                      |              |               |                                   |               |               |
| каша молочная пшеничная                  | 150           | 4,22                 | 4,99         | 12,9          | 113,39                            | 182/2017м     | 16,62         |
| хлеб пшеничный                           | 20            | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,75                             | 701/2010м     | 3             |
| кофейный напиток с молоком               | 200           | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,6                             | 54-23гн/2022г | 24            |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>370</b>    | <b>8,97</b>          | <b>7,87</b>  | <b>38,51</b>  | <b>260,74</b>                     |               | <b>43,62</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                  | <b>866</b>    | <b>32,75</b>         | <b>30,74</b> | <b>124,01</b> | <b>903,09</b>                     |               | <b>153,26</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем полдник</b> | <b>344,15</b> | <b>9,97</b>          | <b>9,00</b>  | <b>43,40</b>  | <b>1467,82</b>                    |               |               |



|                                                                                  |         |       |        |         |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|---------|--|--|--|
| Среднее значение за завтрак                                                      |         |       |        |         |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                | 22,09   | 21,67 | 88,00  | 634,27  |  |  |  |
| Среднее значение за полдник                                                      | 24,55   | 23,55 | 22,98  | 23,32   |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                | 9,94    | 8,84  | 44,08  | 881,79  |  |  |  |
| Среднее значение за день                                                         | 11,04   | 9,61  | 11,51  | 32,42   |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                | 32,03   | 30,51 | 132,08 | 1516,06 |  |  |  |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020 | 35,59   | 33,16 | 34,48  | 55,74   |  |  |  |
| Распределение ЭЦ                                                                 | 90,00   | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |  |  |  |
|                                                                                  | Завтрак | Норма |        |         |  |  |  |
|                                                                                  | полдник | 23,32 | 20-25% |         |  |  |  |
|                                                                                  |         | 11,51 | 10-15% |         |  |  |  |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного изд. Делта 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 питания и эндицеологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием макро и микронутриентов.

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