

Согласовано:

директор

А.И. Демин 24.10.2012
Е.В. Коротко 20.10.12
"ОЗдоровье" 2012

Утверждено

Директор ООО " Бизнес Консалтинг -"
/Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячее питание
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше,
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.

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 врзраста (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 блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | Цена руб |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День1 /неделя 1: Понедельник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 54-25к/2022н | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 15 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 3 |
| Итого за _Завтрак | 660 | 17,70 | 16,26 | 96,26 | 604,85 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 15 | 54-2з/2022н | 15,12 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 95,33 | 54-28с/2022н | 15 |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,32 | 13,15 | 7,17 | 180,62 | 77-3/2022н/ 331/2017м | 30 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 180 | 9,96 | 7,56 | 43,20 | 280,44 | 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 940 | 27,04 | 26,89 | 118,03 | 822,36 | | 161,12 |
| Всего за Понедельник | 1600,00 | 44,74 | 43,15 | 214,29 | 1427,21 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2/неделя 1: Вторник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 8,50 | 9,40 | 30,90 | 240,75 | 54-22к/2022н | 20 |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 399/2017м | 25 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4 |
| Итого за завтрак | 560 | 15,51 | 14,68 | 78,65 | 508,75 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 100 | 1,17 | 0,16 | 3,83 | 21,33 | 54-3з/2022н | 20,12 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 | 54-7с/2022н | 15 |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5 | 105 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | 77-4/2022 | 32 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 925 | 33,49 | 27,38 | 135,79 | 923,41 | | 161,12 |
| Всего за Вторник | 1485 | 49,00 | 42,06 | 214,44 | 1432,16 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 250 | 10,25 | 11,50 | 48,25 | 337,87 | 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 | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 580 | 17,35 | 15,80 | 85,14 | 555,41 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Наречка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017м | 20,12 |
| Суп гороховый | 250 | 4,23 | 4,50 | 13,55 | 111,65 | 54-25с/2022н | 15 |
| Жаркое по домашнему | 250 | 20,91 | 14,12 | 31,75 | 337,50 | 288/2017м | 55 |
| 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 890 | 32,60 | 25,57 | 112,57 | 809,32 | | 161,12 |
| Всего за Среду | 1470,00 | 49,95 | 41,37 | 197,71 | 1364,73 | | |

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

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,75 | 8,5 | 37 | 267,5 | 54-20к/2022 н | 20 |
| Батончик "Крокант" | 28 | 2,8 | 6,6 | 15 | 130,6 | п.г | 18 |
| 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 | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010м | 5 |
| Итого за завтрак | 538 | 17,35 | 22,85 | 86,67 | 623,42 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 54-2з/2022н | 15,12 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,27 | 4,95 | 8,65 | 93,00 | 54-1с/2022н | 15 |
| Котлеты мяскокапустные из п/ф | 100 | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 | 77-6/2022 | 30 |
| Горошница | 180 | 10,64 | 4,47 | 40,55 | 244,80 | 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 920 | 31,00 | 23,23 | 119,08 | 808,77 | | 161,12 |
| Всего за Четверг | 1458,00 | 48,35 | 46,08 | 205,75 | 1432,19 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5/неделя 1: Пятница | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Застрак | | | | | | | 20 |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,37 | 12,62 | 34,5 | 293,12 | 54-24к/2022н | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 15 |
| Батончик вафельный "Бон Тайм" | 20 | 2 | 5 | 17,7 | 123,8 | п.т | 10 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 3 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | |
| Итого за завтрак | 570 | 22,38 | 26,48 | 98,03 | 720,79 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 582 | 18,06 | 19,21 | 88,95 | 602,64 | | |
| Обед | | | | | | | 20,12 |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 100 | 1,17 | 0,16 | 3,83 | 21,33 | 54-3з/2022н | 15 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,40 | 7,20 | 13,50 | 144,47 | 54-10с/2022н | 25 |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 | 3с/2022н | 15 |
| Картофель отварной с маслом | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189,00 | 125/2017м | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 740 | 29,47 | 24,34 | 93,42 | 720,17 | | 161,12 |
| Всего за Пятницу | 1310 | 51,85 | 50,82 | 191,45 | 1440,96 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 883,00 | 30,72 | 25,48 | 115,78 | 816,81 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|------------------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|--------|------------|
| | | 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 "Дружба" молочная из риса и пшена | 250 | 6,30 | 7,30 | 54,32 | 302,50 | 54-16к/2022н | 20 |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 399/2017м | 25 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022н | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4 |
| Итого за завтрак | 560 | 13,67 | 12,58 | 102,07 | 570,50 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|
| Наречка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017м | 20,12 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 95,33 | 54-28с/2022н | 15 |
| Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 | 77-2/2022/ 331/2017м | 32 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 940 | 27,02 | 30,31 | 124,26 | 876,53 | | 161,12 |
| Всего за Понедельник | 1500 | 40,69 | 42,89 | 226,33 | 1447,03 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,5 | 54-27к/2022м | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 10 |
| Итого за завтрак | 640 | 15,95 | 16,26 | 82,40 | 544,99 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 54-2з/2022н | 15,12 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 1,98 | 2,72 | 12,11 | 85,75 | 101/2017м | 15 |
| Плов из птицы | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017м | 45 |
| 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 840 | 23,68 | 19,33 | 110,43 | 714,43 | | 161,12 |
| Всего за Вторник | 1480 | 39,63 | 35,59 | 192,83 | 1259,42 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 12,25 | 9,30 | 30,80 | 255,90 | 54-22к/2022н | 20 |
| Зефир ванильный | 50 | 0,9 | 0,1 | 27,3 | 113,7 | п.г | 11 |
| 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 | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 5 |
| Итого за завтрак | 560 | 15,65 | 16,95 | 83,31 | 549,36 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) . | 100 | 1,16 | 0,16 | 3,83 | 21,30 | 54-3з/2022н | 20,12 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,40 | 7,23 | 13,57 | 144,47 | 54-10с/2022н | 15 |
| Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 3,98 | 182,58 | 77-5/2022/54-3с/2022н | 30 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 940 | 31,26 | 28,20 | 119,95 | 858,28 | | 161,12 |
| Всего за Среду | 1500 | 46,91 | 45,15 | 203,26 | 1407,64 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|--------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4/неделя 2: Четверг | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 250 | 9,5 | 8,5 | 33,25 | 245 | 54-20к/2022 н | 25 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 540 | 18,45 | 17,26 | 74,25 | 525,49 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Наречка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017м | 20,12 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 | 54-7с/2022н | 15 |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5 | 105 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | 77-4/2022 | 32 |
| Горошница | 180 | 10,64 | 4,47 | 40,55 | 244,80 | 54-21г/2022н | 20 |
| 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 | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 3 |
| Итого за Обед | 925 | 37,38 | 31,61 | 141,21 | 997,12 | | 161,12 |
| Всего за Четверг | 1465 | 55,83 | 48,87 | 215,46 | 1522,61 | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|---------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 /неделя 2: Пятница | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,37 | 12,62 | 34,5 | 293,12 | 54-24к/2022н | 20 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 15 |
| Батончик вафельный "Бон Тайм" | 20 | 2 | 5 | 17,7 | 123,8 | п.г | 15 |
| Какао с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 54-21гн/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3 |
| Итого за завтрак | 620 | 19,47 | 21,92 | 89,09 | 634,46 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 584,00 | 16,64 | 16,99 | 86,22 | 564,96 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 54-2з/2022н | 15,12 |
| Суп гороховый | 250 | 4,23 | 4,50 | 13,55 | 111,65 | 54-25с/2022н | 15 |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 | 77-1/2022 /54-3с/2022н | 25 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,20 | 23,76 | 167,30 | 128/2017м | 20 |
| 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 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 702/2010м | 4 |
| Итого за Обед | 940 | 27,33 | 20,75 | 100,13 | 696,82 | | 161,12 |
| Всего за Пятницу | 1560 | 46,80 | 42,67 | 189,22 | 1331,28 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 917,00 | 29,33 | 26,04 | 119,20 | 828,64 | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| <i>Среднее значение за завтрак</i> | | 17,35 | 18,10 | 87,59 | 583,80 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 19,28 | 19,68 | 22,87 | 21,46 |
| Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-32,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| <i>Среднее значение за обед</i> | | 30,03 | 25,76 | 117,49 | 822,72 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 33,36 | 28,00 | 30,68 | 30,25 |
| <i>Среднее значение за день</i> | | 47,38 | 43,87 | 205,07 | 1406,52 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 52,64 | 47,68 | 53,54 | 51,71 |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 | | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | | Завтрак | 21,46 | 20-25% | |
| | | Обед | 30,25 | 30-35% | |

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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