

Согласовано:

4.0

директор О. М. Сидорова

Александрова И.В.



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 лет и старше
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и техники 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 эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с.

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моклякова и В.А. Тутельяна. - М.: Добрая книга, 2017. - 544с.

Хлебобулочное, 2004. - 640с.

Таблицы энергетического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дельта принт, 2008. - 276с. Огурцов И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2.3685-21 "Санитарно-гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные нормы потребления для организации питания (минимальные) СанПиН 2.3.7.1.3556-20 Приложение №7, таблица №7

Минимум овощей для детей в зависимости от возраста (в граммах), в СанПиН 2.3.7.1.3556-20 Приложение №9

В разделе «Хлеб» предусмотрено использование хлеба с содержанием влаги и крахмала в процентах.

В разделе «Ассортимент пищи» указаны рыба, 3 меню включены салаты, овощи и фрукты.



Согласовано:

т.о. директора ШКОЛЫ

Сурянов В.И.



| Наименование блюда | Вес блюда | Планируемое количество (г) | | | Эквивалентное количество (копек) | №рек. | Цена руб. |
|---|----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День I Питание I: 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 | 8,13 | 6,9 | 35,8 | 237,82 | 54-25н/2022н | 20 |
| Фрукты по сезону | 90 | 4,40 | 5,73 | 29,44 | 186,93 | БТ | 20 |
| Чай каркаде | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017н | 15 |
| Хлеб пшеничный водированный | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-45н/2022н | 6 |
| Итого за Завтрак | 650 | 17,04 | 13,61 | 104,37 | 608,73 | 701/2010н | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 13 | 54-2а/2022н | 15,11 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 95,33 | 54-28н/2022н | 16 |
| Котлетки домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,32 | 13,15 | 7,17 | 180,62 | 77-3/2022н/ 331/2017н | 35 |
| Каша рисовая, гречневая | 180 | 9,96 | 7,56 | 43,20 | 280,44 | 171/2017н | 15 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 47,50 | 54-2нн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный водированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010н | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный водированный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010н | 3 |
| Итого за Обед | 930 | 26,48 | 24,78 | 113,09 | 790,27 | | |
| Всего за Понедельник | 1580,00 | 43,52 | 40,39 | 219,46 | 1418,10 | | 161,11 |

Согласовано
 ч.о. директора И.И. Милова
Дубинин



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп. | цена руб/кг |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День недели 1: Вторник | | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная вареная маслом и сахаром | 250 | 8,50 | 9,40 | 30,90 | 240,75 | 54-22x/2022г | 20 |
| Блишечки со сладким сушеным 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 398/2017г | 30 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-7x/2022г | 6 |
| Хлеб пшеничный Водородный | 40 | 2,8 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| 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 | 21,53 | 54-3x/2022г | 15,11 |
| Суп картофельный с мясорезными изделиями (крупнорез) | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,42 | 183,02 | 54-7x/2022г | 16 |
| Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 | 73-2/2022/ 331/2017г | 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 203/2017г | 13 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 54-13x/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный Водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный Водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010г | 3 |
| Итого за Обед | 930 | 31,38 | 26,85 | 127,28 | 876,34 | | 161,11 |
| Всего за Вторник | 1490 | 46,89 | 41,53 | 205,93 | 1384,91 | | |

Согласовано:
 и.о. директор в школе
Суськова В.И.



| Наименование блюда | Вес блюда | Питательные вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 30 пер. | цена руб/кг |
|---|----------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День. Меню для 1: Среда | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая творожечная с маслом и сахаром | 250 | 10,25 | 11,50 | 48,25 | 337,87 | 54-236/2022а | 30 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017а | 15 |
| Каша с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 54-216а/2022а | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010а | 3 |
| Итого за завтрак | 580 | 17,35 | 15,80 | 85,14 | 555,41 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017а | 15,11 |
| Суп гороховый | 250 | 4,23 | 4,50 | 13,55 | 111,65 | 54-236/2022а | 16 |
| Жаркое по домашнему | 250 | 20,91 | 14,17 | 31,75 | 337,50 | 288/2017а | 66 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1ка/2022а | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010а | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010а | 3 |
| Итого за Обед | 880 | 32,04 | 25,46 | 107,63 | 786,33 | | 101,11 |
| Всего за Среду | 1460,00 | 49,39 | 41,26 | 192,77 | 1341,74 | | |

и.о. директор И. И. Мухомов



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность на 100г (ккал) | № рецептуры | стоимость в руб. |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | стоимость в руб. |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 260 | 10,75 | 8,5 | 37 | 267,5 | 54-20u/2022 г | 20 |
| Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 | 4 т | 20 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 2,25 | 0,14 | 66,1 | 14/2017г | 15 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,92 | 54-2u/2022г | 6 |
| Хлеб пшеничный водородный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,13 | 116,9 | 701/2010г | 3 |
| Итого за завтрак | 560 | 19,75 | 21,25 | 83,97 | 616,82 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат отварная с маслом растительным | 100 | 1,47 | 6,00 | 8,27 | 92,80 | 52/2017г | 15,11 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,27 | 4,93 | 8,65 | 93,00 | 54-1u/2022г | 16 |
| Котлеты мясные из п/ф | 100 | 9,93 | 12,66 | 5,26 | 176,20 | 77-6/2022 | 20 |
| Горохница | 180 | 10,64 | 4,47 | 40,55 | 244,80 | 54-21r/2022г | 15 |
| Компот из яблок | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 54-4u/2022г | 15 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| Хлеб ржанно-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010г | 3 |
| Итого за Обед | 910 | 31,11 | 29,82 | 139,71 | 868,58 | | |
| Всего за Четверг | 1470,00 | 50,86 | 51,07 | 204,68 | 1485,40 | | 161,11 |

Согласовано:
 г.о директор А. И. Мисюк
Авукынов И.И.



| Наименование блюда | Вес блюда | Питательные вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп. | в руб. |
|---|---------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------|
| | | Жиры | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| День. Бюджет №: Питание | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,37 | 12,62 | 34,5 | 293,12 | 54-246/2022а | 20 | |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,18 | 19,33 | 180,27 | 3/2017а | 23 | |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,14 | 30,08 | 54-45/2022а | 8 | |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010а | 3 | |
| Итого за завтрак | 550 | 20,38 | 21,48 | 81,33 | 596,99 | | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 550 | 18,01 | 17,56 | 86,89 | 578,34 | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017а | 15,11 | |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,60 | 7,20 | 13,50 | 144,47 | 54-16/2022а | 16 | |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 | 3/2022а | 40 | |
| Картофель отварной с маслом | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189,00 | 12/2017а | 20 | |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-50/2022а | 18 | |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010а | 3 | |
| Хлеб ржано-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 302/2010а | 3 | |
| Итого за Обед | 930 | 28,94 | 36,17 | 98,30 | 780,88 | | 161,11 | |
| Всего за Питание | 1480 | 49,32 | 51,65 | 178,63 | 1366,94 | | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 916,00 | 29,59 | 27,66 | 113,40 | 823,90 | | | |

и.д.

Согласовано:

директор А. И. Шеня
Александров И.С.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп. | цена руб/кг |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 1/испыт 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 | 56,32 | 302,50 | 54-16a/2022a | 20 |
| Блишечки со сметаной сгущенной 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 39a/2017a | 30 |
| Чай с лимоном | 300 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3ra/2022a | 6 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010a | 3 |
| Итого за завтрак | 560 | 13,67 | 12,58 | 102,87 | 570,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 54-2a/2027a | 15,11 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 95,33 | 54-28a/2022a | 16 |
| Котлеты курица из и/ф с соусом 100/20 | 120 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 | 77-2/2022/331/2017a | 40 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 203/2017a | 15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,60 | 54-1aa/2022a | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010a | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,06 | 702/2010a | 3 |
| Итого за Обед | 930 | 26,36 | 24,30 | 117,57 | 792,84 | | 101,11 |
| Всего за Понедельник | 1490 | 39,93 | 36,88 | 219,64 | 1363,34 | | |

Согласовано:
 ч.о. директор школы
 Лукманов



| Наименование блюда | Вес блюда | Питательное вещество (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | лет | цена руб/шт |
|--|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 недели 2: Вторник | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,5 | 54-27г/2022г | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15) | 60 | 6,69 | 8,38 | 15,33 | 180,27 | 3/2017г | 25 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017г | 15 |
| Хлеб пшеничный водородный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010г | 3 |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 | 54-43г/2022г | 6 |
| Итого за завтрак | 640 | 15,95 | 16,26 | 82,40 | 544,99 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017г | 15,11 |
| Суп картофельный с крупой (пшени) | 250 | 1,98 | 2,72 | 12,11 | 85,75 | 101/2017г | 16 |
| Плов из говядины | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017г | 45 |
| Компот из яблок | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 54-4гг/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010г | 3 |
| Итого за Обед | 830 | 23,32 | 25,12 | 107,24 | 752,14 | | 160,11 |
| Всего за Вторник | 1470 | 39,27 | 41,38 | 189,64 | 1297,13 | | |

С.А.Александров

И.О. директор ШКОЛЫ
СЛУЖБЫ № 20004

| Наименование блюда | Вес блюда | Питательная ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп. | цена руб/кг |
|---|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 недели 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 | 251,90 | 54-22а/2022г | 20 |
| Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 | н.у | 20 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,1 | 14/2017г | 15 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022г | 6 |
| Хлеб пшеничный водороданный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010г | 3 |
| Итого за завтрак | 550 | 19,95 | 22,85 | 68,31 | 579,66 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону в паровке (комедор) | 100 | 1,16 | 0,16 | 1,83 | 21,30 | 54-3а/2022г | 13,11 |
| Суп крестьянский с крутой | 250 | 6,40 | 7,23 | 13,57 | 144,47 | 54-10а/2022г | 16 |
| Тфтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 3,98 | 182,58 | 73-5/2022/54-3г/2022г | 35 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,36 | 203/2017г | 15 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 13,20 | 65,30 | 54-13аг/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный водороданный | 40 | 1,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный водороданный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010г | 3 |
| Итого за Обед | 930 | 36,70 | 28,09 | 115,01 | 825,29 | | 161,11 |
| Всего за Среду | 1480 | 56,65 | 50,94 | 183,32 | 1394,95 | | |

Согласовано:

и.о. директор школы
Сувялов В.И.



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепта | Цена в рубль |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | В | Ж | У | | | | |
| | | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | | |
| 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 | 54-20н/2022н | 20 | |
| Пряник | 50 | 4,40 | 5,73 | 29,44 | 186,93 | 47 | 20 | |
| Чай каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 93,08 | 54-45н/2022н | 10 | |
| Хлеб пшеничный водородный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010н | 3 | |
| Итого за завтрак | 550 | 16,16 | 14,61 | 84,36 | 532,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону нарезке (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 15 | 54-2н/2022н | 15,11 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 | 54-7н/2022н | 16 | |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5 | 105 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 | 77-4/2022 | 46 | |
| Горошкина | 180 | 10,64 | 4,47 | 40,55 | 244,80 | 54-21н/2022н | 15 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1нн/2022н | 10 | |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,52 | 701/2010н | 3 | |
| Хлеб ржанно-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 18,76 | 91,56 | 702/2010н | 3 | |
| Итого за Обед | 915 | 36,62 | 25,78 | 135,32 | 918,43 | | 101,31 | |
| Всего за Четверг | 1465 | 52,78 | 40,31 | 219,68 | 1450,58 | | | |

Согласовано:

д.о. директор В. И. Шолов
 В. И. Шолов
 В. И. Шолов



| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая или пищевая ценность (ккал) | № рецеп. | цена руб/кг |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|---|-----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 недели 2: Пятница | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшенице жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,37 | 12,62 | 34,5 | 293,12 | 54-246/2022г | 20 |
| Фрукты по сезону | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017г | 15 |
| Каша с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 54-214/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 50 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010г | 3 |
| Итого за завтрак | 600 | 17,47 | 16,62 | 71,39 | 510,66 | | |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 580,00 | 16,64 | 16,64 | 81,71 | 543,93 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,45 | 70,7 | 24/2017г | 15,11 |
| Суп гороховый | 250 | 4,23 | 4,50 | 13,55 | 111,65 | 54-256/2022г | 16 |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 | 77-1/2022/54-30/2022г | 41 |
| Картофель отварной | 180 | 3,84 | 6,20 | 23,76 | 167,30 | 125/2017г | 25 |
| Компот из яблок свежих | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-504/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный водородный | 40 | 1,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010г | 3 |
| Хлеб ржанко-пшеничный водородный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 702/2010г | 3 |
| Итого за Обед | 930 | 26,97 | 26,54 | 96,94 | 734,53 | | 168,11 |
| Всего за Пятницу | 1530 | 44,44 | 43,46 | 168,33 | 1245,19 | | |
| Итого за неделю в среднем обед | 907,60 | 28,77 | 28,95 | 114,42 | 806,65 | | |

| | | | | | |
|---|-----|---------|---------|--------------|--------------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 564-680 |
| Среднее значение за завтрак | | 17,32 | 17,10 | 84,30 | 561,47 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 19,25 | 18,50 | 22,01 | 20,64 |
| Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-32,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| Среднее значение за обед | | 29,38 | 26,80 | 113,91 | 815,27 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 32,65 | 29,15 | 29,74 | 29,97 |
| Среднее значение за день | | 46,71 | 43,91 | 198,21 | 1376,74 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 51,89 | 47,73 | 51,75 | 50,62 |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 | | 96,60 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| Распределение ЭЦ | | | | Норма | |
| | | | | Завтрак | 20,64 20-25% |
| | | | | Обед | 29,97 30-35% |

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

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки * Новосибирский научно-исследовательский институт питания Российской Академии наук. В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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