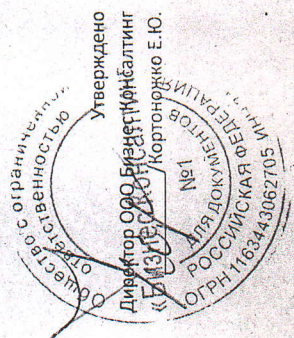


Согласовано:  
Директор

*С.А. Давыдова*  
31.08.2023



утверждено  
Директор ООО «Бизнестекст»  
«Бизнестекст»  
Кортоножко Е.Ю.

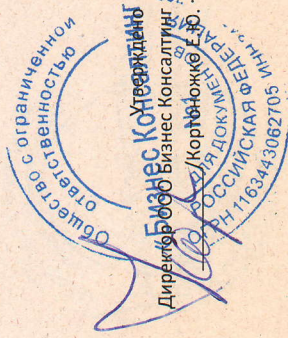
### Перспективное 1 обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

- Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур 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 " Гигиенческие нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".





Согласовано:  
Директор

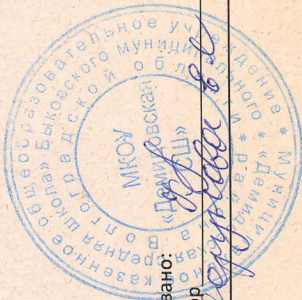


10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

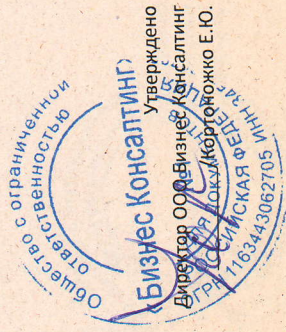
| № рец. по сбор.  | Наименование блюд  | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |         |            |          | Энергет. ценность ккал |            |           |         |
|------------------|--|----------|-----------|-----------|---------------------|---------|------------|----------|------------------------|------------|-----------|---------|
|                  |  |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж       | У          | 7-11 лет | 12-18 лет              | 7-11 лет   | 12-18 лет |         |
| 1                | 2  |          |           |           |                     |         |            |          |                        |            |           |         |
| Неделя 1/ день 1 |  |          |           |           |                     |         |            |          |                        |            |           |         |
| 182/2017м        | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 31       | 200       | 250       | 7,10                | 8,88    | 11,66      | 14,57    | 40,25                  | 50,24      | 295,45    | 369,32  |
| 399/2017м        | блинчики (оладыи) с молоком спущенным                      | 20       | 70        | 70        | 5,08                | 5,08    | 2,98       | 2,98     | 18,85                  | 18,85      | 122,54    | 122,54  |
| 701/2010м        | хлеб пшеничный   | 5,25     | 30        | 40        | 2,37                | 3,16    | 0,33       | 0,44     | 14,49                  | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
| 338/2017м        | фрукт свежий (яблоко)                                      | 16       | 100       | 100       | 0,40                | 0,40    | 0,40       | 0,40     | 9,80                   | 9,80       | 47,00     | 47,00   |
| 54-2гн/2022н     | чай с сахаром  | 10       | 200       | 200       | 0,2                 | 0,2     | 0          | 0        | 10,38                  | 10,38      | 42,38     | 42,38   |
|                  | Итого  | 82,25    | 600       | 660       | 15,15               | 17,72   | 15,37      | 18,39    | 93,77                  | 108,59     | 577,51    | 674,76  |
|                  | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     |          | 500       | 550       | 15,4-19,25          | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23    | 67-83,75               | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Завтрак





Согласовано:  
Директор



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Ирина Александровна Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

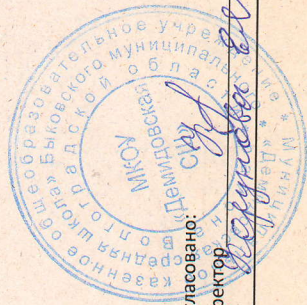
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность ккал |           |  |  |  |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|------------------------|-----------|--|--|--|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет               | 12-18 лет |  |  |  |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |           |          |           |          |           |                        |           |  |  |  |

Неделя 1/ день 2

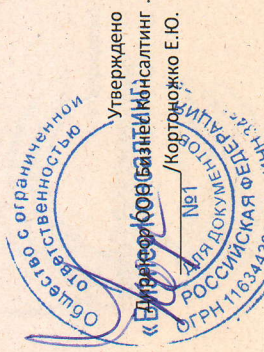
Завтрак

|              |  |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 47/20017м    | капуста квашеная                       | 16    | 60  | 100 | 1,02       | 1,71    | 3,00       | 5,01  | 5,07     | 8,46       | 51,4      | 85,7    |
| 246/2017м    | гуляш из отварного мяса птицы          | 34    | 100 | 100 | 13,24      | 13,24   | 8,20       | 8,20  | 3,30     | 3,30       | 139,96    | 139,96  |
| 203/2017м    | макароны отварные с маслом             | 15    | 150 | 180 | 5,40       | 6,48    | 4,90       | 5,88  | 32,80    | 39,35      | 196,80    | 236,16  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 5,25  | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
| 54-4тн/2022н | чай с молоком                          | 12    | 200 | 200 | 1,6        | 1,6     | 1,1        | 1,1   | 12,58    | 12,58      | 66,62     | 66,62   |
|              | Итого                                  | 82,25 | 540 | 620 | 23,63      | 26,19   | 17,53      | 20,63 | 68,24    | 83,01      | 524,94    | 621,96  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |       | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

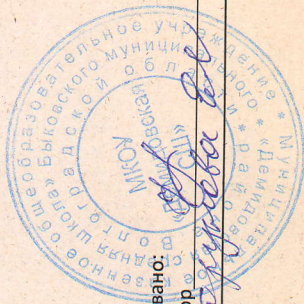
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           |  |  |  |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|--|--|--|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |  |  |  |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |           |          |           |          |           |  |  |  |

Неделя 1/ день 3

Завтрак

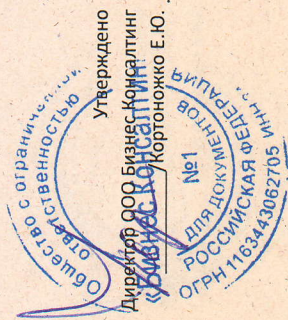
|               |  |       |       |       |            |         |            |       |          |            |           |         |
|---------------|--|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 101/2004л     | икра кабачковая консервированная                   | 16    | 60    | 100   | 0,976      | 1,626   | 0,96       | 1,6   | 6,16     | 10,262     | 62,4      | 104     |
| ТТК 77/6/2023 | котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности | 34    | 100   | 100   | 9,3        | 9,3     | 6,1        | 6,1   | 5,9      | 5,9        | 116       | 116     |
| 171/2017м     | каша рассыпчатая гречневая                         | 15    | 150   | 180   | 8,29       | 9,95    | 8,95       | 10,74 | 37,37    | 44,84      | 262,5     | 315     |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                     | 5,25  | 30    | 40    | 2,37       | 3,16    | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
| 382/2017м     | какао с молоком                                    | 12    | 200   | 200   | 4,08       | 4,08    | 3,54       | 3,54  | 17,58    | 17,58      | 118,6     | 118,6   |
|               | Итого  | 82,25 | 540,0 | 620,0 | 25,0       | 28,1    | 19,9       | 22,4  | 81,5     | 97,9       | 629,6     | 747,1   |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%             |       | 500   | 550   | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано:  
Директор

*Возжужава*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
«РосСтандарт» Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

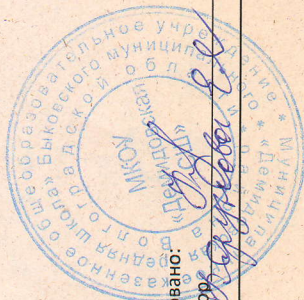
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность |           |      |  |  |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|-----------|------|--|--|
|                 |                    |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет          | 12-18 лет | ккал |  |  |
| 1               | 2                  |          |           |           |                     |   |   |                   |           |      |  |  |

Неделя 1/ день 4

Завтрак

|              |  |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 52/2017м     | свекла отварная с растительным маслом    | 15    | 60  | 100 | 0,84       | 1,4     | 3,6        | 6,01  | 4,96     | 8,26       | 55,68     | 92,8    |
| 229/2017м    | рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 35    | 90  | 100 | 10,70      | 11,89   | 7,40       | 8,90  | 6,30     | 7,50       | 134,60    | 157,66  |
| 125/2017м    | картофель отварной с маслом              | 17    | 150 | 180 | 3,03       | 3,6     | 5,94       | 7,12  | 21,98    | 26,18      | 153,5     | 183,32  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                           | 5,25  | 50  | 50  | 3,95       | 3,95    | 0,55       | 0,55  | 24,15    | 24,15      | 116,90    | 116,90  |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                            | 10    | 200 | 200 | 0,2        | 0,2     | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,38     | 42,38   |
|              | Итого                                    | 82,25 | 550 | 630 | 18,72      | 21,04   | 17,49      | 22,58 | 67,77    | 76,47      | 503,06    | 593,06  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   |       | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано:  
Директор: *В.В. Давыдов*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          | Энергет. ценность ккал |          |           |  |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|------------------------|----------|-----------|--|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет              | 7-11 лет | 12-18 лет |  |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |           |          |                        |          |           |  |

Неделя 1/ день 5

Завтрак

|              |  |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 131/2017м    | Консервы закусочные (зеленый горошек)  | 15    | 60  | 100 | 1,7        | 2,83    | 0,1        | 0,16  | 3,5      | 5,8        | 22,1      | 36,83   |
| 291/2017м    | Плов из птицы                          | 51    | 200 | 230 | 16,89      | 19,42   | 9,86       | 11,34 | 29,20    | 34,09      | 302,66    | 348,06  |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов                  | 11    | 200 | 200 | 0,5        | 0,5     | 0          | 0     | 19,8     | 19,8       | 81        | 81      |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 5,25  | 40  | 50  | 3,16       | 3,95    | 0,44       | 0,55  | 19,32    | 24,15      | 93,52     | 116,90  |
|              | Итого                                  | 82,25 | 500 | 580 | 22,25      | 26,70   | 10,40      | 12,05 | 71,82    | 83,84      | 499,28    | 582,79  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |       | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

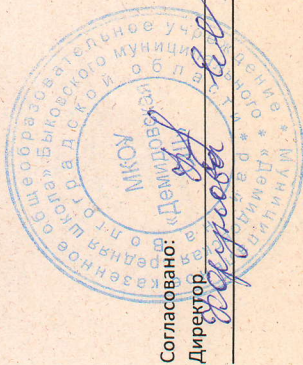


10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся -возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

| № рец. по сбор.  | Наименование блюд | цена руб |           | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |          |           |          | Энергет. ценность ккал |  |  |  |
|------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-----------|----------|------------------------|--|--|--|
|                  |                   | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет              |  |  |  |
| 1                | 2                 |          |           |           |           |                     |   |   |          |           |          |                        |  |  |  |
| Неделя 2/ день 6 |                   |          |           |           |           |                     |   |   |          |           |          |                        |  |  |  |

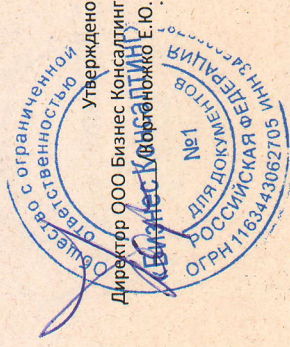
| Завтрак      |   |          |          |           |            |           |            |       |          |            |           |          |           |          |           |
|--------------|---|----------|----------|-----------|------------|-----------|------------|-------|----------|------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| № рец.       | Наименование блюд                               | цена руб | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет   | 12-18 лет | Б          | Ж     | У        | 7-11 лет   | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 181/2017м    | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 31       | 200      | 250       | 5,55       | 6,93      | 9,74       | 12,82 | 38,50    | 48,13      | 264,55    | 330,68   |           |          |           |
| 209/2017м    | яйцо вареное                                    | 20       | 40       | 40        | 5,08       | 5,08      | 4,60       | 4,60  | 0,28     | 63,00      | 63,00     |          |           |          |           |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                  | 5,25     | 30       | 40        | 2,37       | 3,16      | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52    |           |          |           |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                           | 16       | 100      | 100       | 0,40       | 0,40      | 0,40       | 0,40  | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00    |           |          |           |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                                   | 10       | 200      | 200       | 0,2        | 0,2       | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,38     | 42,38    |           |          |           |
|              | Итого   | 82,25    | 570      | 630       | 13,60      | 15,77     | 15,07      | 18,26 | 73,45    | 87,91      | 487,07    | 576,58   |           |          |           |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          |          | 500      | 550       | 15,4-19,25 | 18-22,5   | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680  |           |          |           |





Согласовано:  
Директор

*В.В. Водунова*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

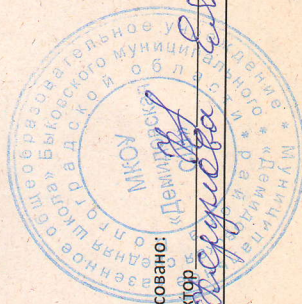
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность ккал |           |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|------------------------|-----------|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет               | 12-18 лет |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |   |   |                        |           |

Неделя 2/ день 7

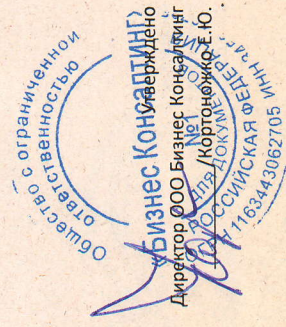
Завтрак

|              |  |               |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|--|---------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 47/20017м    | капуста квашеная                           | 16            | 60  | 100 | 1,02       | 1,71    | 3,00       | 5,01  | 5,07     | 8,46       | 51,4      | 85,7    |
| 54-25м/2022н | птица тушеная в сметанном соусе с морковью | 35            | 90  | 100 | 10,60      | 11,78   | 9,11       | 10,12 | 4,93     | 5,47       | 144,11    | 160,08  |
| 203/2017м    | макаронны отварные с маслом                | 15            | 150 | 180 | 5,40       | 6,48    | 4,90       | 5,88  | 32,80    | 39,35      | 196,80    | 236,16  |
| 54-3н/2022н  | чай с сахаром и лимоном                    | 11            | 200 | 200 | 0,3        | 0,3     | 0          | 0     | 10,58    | 10,58      | 43,52     | 43,52   |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                             | 5,25          | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
|              | Итого                                      | 82,25         | 530 | 620 | 19,69      | 23,43   | 17,34      | 21,45 | 67,87    | 83,18      | 505,99    | 618,98  |
|              | Норма завтрака по СанПин                   | 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано:  
 Директор *В.И. Савина*



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

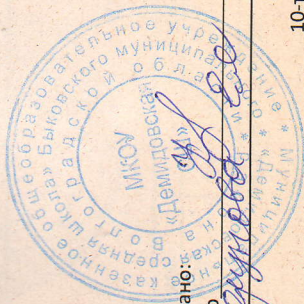
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |          | Энергет. ценность ккал |  |  |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|------------------------|--|--|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет              |  |  |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |   |   |          |                        |  |  |

Неделя 2/ день 8

Завтрак

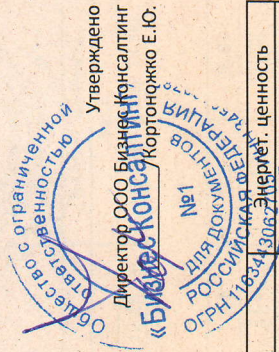
|               |  |       |       |       |            |         |            |       |          |            |           |         |
|---------------|--|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 52/2017м      | свекла отварная с растительным маслом                            | 15    | 60    | 100   | 0,84       | 1,4     | 3,6        | 6,01  | 4,96     | 8,26       | 55,68     | 92,8    |
| ТТК 77/4/2022 | Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 35    | 100/5 | 100/5 | 12,83      | 12,83   | 12,97      | 12,97 | 10,27    | 10,27      | 209,13    | 209,13  |
| 125/2017м     | картофель отварной с маслом                                      | 17    | 150   | 180   | 3,03       | 3,6     | 5,94       | 7,12  | 21,98    | 26,18      | 159,5     | 183,32  |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный   | 5,25  | 30    | 40    | 2,37       | 3,16    | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
| 54-45гн/2022н | чай каркаде  | 10    | 200   | 200   | 0,16       | 0,16    | 0,08       | 0,08  | 7,18     | 7,18       | 30,08     | 30,08   |
|               | Итого  | 82,25 | 545   | 625   | 19,23      | 21,15   | 22,92      | 26,62 | 58,88    | 71,21      | 518,53    | 608,85  |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                           |       | 500   | 550   | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано:  
Директор

*Oleg Demidov*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |   |          |           |          | У | Энергет. ценность ккал |           |  |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|---|----------|-----------|----------|---|------------------------|-----------|--|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | Ж | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет |   |                        | 12-18 лет |  |
| 1               | 2                 |          |           |           |                     |           |   |          |           |          |   |                        |           |  |

Неделя 2/ день 9

Завтрак

|              |   |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 183/2017     | каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром | 33    | 200 | 250 | 8,26       | 10,30   | 11,80      | 13,84 | 41,05    | 51,31      | 304,00    | 380,68  |
| 15/2017      | сыр порциями                                      | 17    | 10  | 10  | 2,32       | 2,32    | 2,95       | 2,95  | 0,00     | 0,00       | 36,00     | 36,00   |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                             | 15    | 100 | 100 | 0,40       | 0,40    | 0,40       | 0,40  | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00   |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                    | 5,25  | 30  | 40  | 2,37       | 3,16    | 0,33       | 0,44  | 14,49    | 19,32      | 70,14     | 93,52   |
| 54-4гн/2022н | чай с молоком                                     | 12    | 200 | 200 | 1,6        | 1,6     | 1,1        | 1,1   | 12,58    | 12,58      | 66,62     | 66,62   |
|              | Итого   | 82,25 | 540 | 600 | 15,0       | 17,8    | 16,6       | 18,7  | 77,9     | 93,0       | 523,8     | 623,8   |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            |       | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |





Согласовано:  
Директор

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОГРН 1163442

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          | Энергет. ценность |           |           |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-------------------|-----------|-----------|
|                 |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж         | У        | 7-11 лет          | 12-18 лет | 7-11 лет  |
| 1               | 2                 |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет         | 7-11 лет  | 12-18 лет |
|                 | Неделя 2/ день 10 |          |           |           |                     |           |          |                   |           |           |

Завтрак

|              |  |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 131/2017м    | Консервы закусочные (зеленый горошек)  | 15    | 60  | 100 | 1,7        | 2,83    | 0,1        | 0,16  | 3,5      | 5,8        | 22,1      | 36,83   |
| 291/2017м    | плов из птицы                          | 51    | 200 | 230 | 16,89      | 19,42   | 9,86       | 11,34 | 29,20    | 34,09      | 302,66    | 348,06  |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов                  | 11    | 200 | 200 | 0,5        | 0,5     | 0          | 0     | 19,8     | 19,8       | 81        | 81      |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 5,25  | 40  | 50  | 3,16       | 3,95    | 0,44       | 0,55  | 19,32    | 24,15      | 93,52     | 116,90  |
|              | Итого                                  | 82,25 | 500 | 580 | 22,25      | 26,70   | 10,40      | 12,05 | 71,82    | 83,84      | 499,28    | 582,79  |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |       | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

|  |  |  |          |          |            |         |            |        |          |            |           |          |
|--|--|--|----------|----------|------------|---------|------------|--------|----------|------------|-----------|----------|
|  |  |  | 5 075,00 | 5 765,00 | 181,14     | 208,42  | 147,50     | 175,55 | 667,70   | 788,53     | 4 811,92  | 5 673,51 |
|  | <b>Всего завтраки за 10 дней</b>       |  | 507,5    | 576,5    | 18,11      | 20,84   | 14,75      | 17,56  | 66,77    | 78,85      | 481,19    | 567,35   |
|  | <b>Средний суточный рацион</b>         |  | 500      | 550      | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23  | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680  |
|  | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |  |          |          |            |         |            |        |          |            |           |          |

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

Сборник рецептур 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".