



ДИРЕКТОРУ

Согласовано:  
директор

**В.В.ГОРБАЧЕВА**

09.01.2024г

Перспективное



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

09.01.2024г

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ 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 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



**В.В. ГОРБАЧЕВА**



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 1</b>											
<b>Завтрак</b>											
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
77-10\2023	зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,19</b>	<b>21,66</b>	<b>16,93</b>	<b>19,94</b>	<b>75,32</b>	<b>95,41</b>	<b>526,48</b>	<b>648,14</b>
	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
<b>полдник</b>											
389\2017м	макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>15,28</b>	<b>7,9</b>	<b>10,53</b>	<b>47,06</b>	<b>56,59</b>	<b>305,94</b>	<b>382,29</b>
<b>Итого сумма за день</b>											


  
**ДИРЕКТОР** **В.В. ГОРБАЧЕВА**
  
 директор


  
 Общество с ограниченной ответственностью
   
**«Бизнес Консалтинг»**
  
 ООО "Бизнес Консалтинг"
   
 Коротножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 2**

**Завтрак**

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>11,94</b>	<b>13,90</b>	<b>10,02</b>	<b>12,32</b>	<b>91,39</b>	<b>101,26</b>	<b>506,58</b>	<b>574,58</b>
	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

**полдник**

183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>	<b>274,07</b>

**Итого сумма за день**



Согласовано:  
\* директор

*В.В. Горбачева*  
**В.В. ГОРБАЧЕВА**  
\* директор



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

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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

**Неделя 1/ день 3**

<b>Завтрак</b>											
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>24,46</b>	<b>28,12</b>	<b>22,50</b>	<b>24,36</b>	<b>73,25</b>	<b>91,61</b>	<b>589,39</b>	<b>691,65</b>
	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
<b>полдник</b>											
192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

**Итого сумма за день**

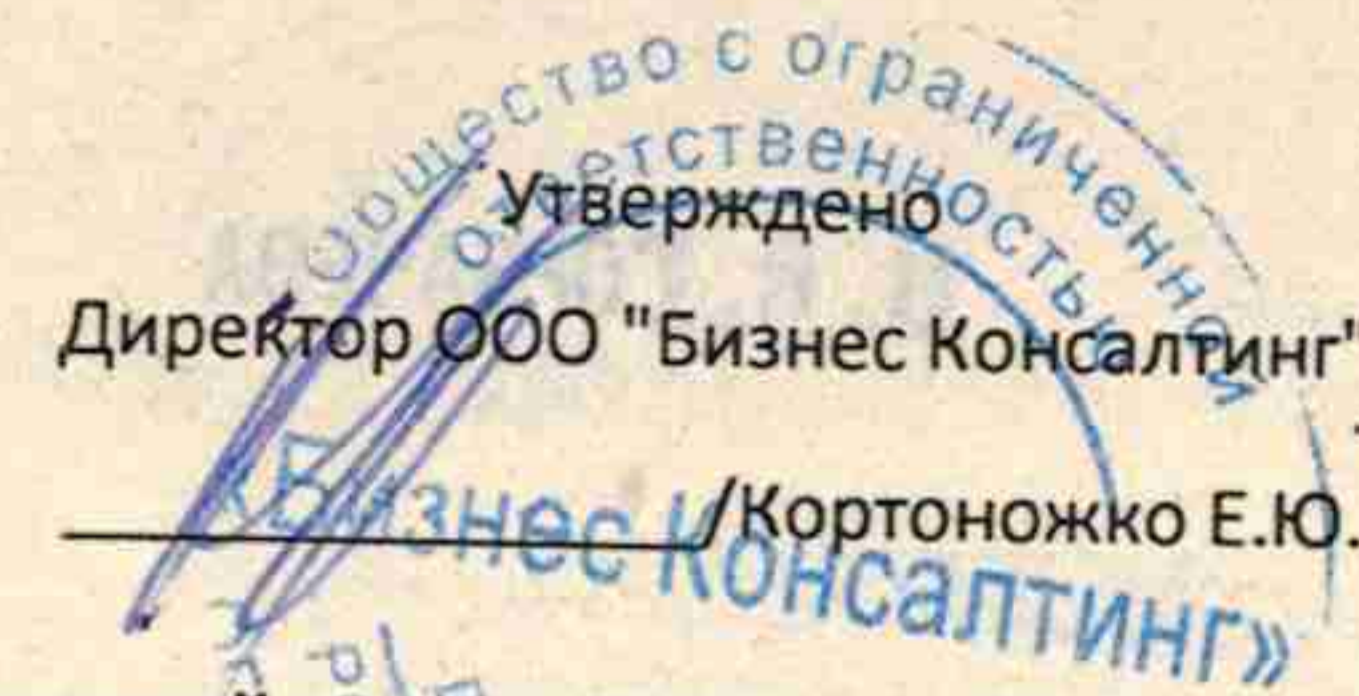


**ДИРЕКТОР**  
Кумылженская

Согласовано:  
директор

*В.В. Горбачева*  
*Кумылженский СМЛД*

**В.В. ГОРБАЧЕВА**



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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
<b>Неделя 1/ день 4</b>											
<b>Завтрак</b>											
52\2017	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
77-2\2022 3сс\2022н	котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
203\2017	макароньы отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>20,32</b>	<b>23,50</b>	<b>19,60</b>	<b>23,26</b>	<b>81,72</b>	<b>101,52</b>	<b>584,56</b>	<b>708,76</b>
	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
<b>полдник</b>											
182\2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	<b>350,95</b>
<b>Итого сумма за день</b>											



Согласовано:  
Директор

**В.В.ГОРБАЧЕВА**

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,93</b>	<b>21,76</b>	<b>15,95</b>	<b>19,74</b>	<b>60,90</b>	<b>78,09</b>	<b>471,62</b>	<b>587,72</b>
	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

полдник

54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>	<b>293,07</b>

Итого сумма за день



**В.В.ГОРБАЧЕВА**

Согласовано:  
директор

*В.В. Горбачева*

*Кумылженской СОШ №2*



Утверждено

«Директор ООО "Бизнес Консалтинг"»

№1 /Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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

**Неделя 2/ день 6**

Завтрак											
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>12,3</b>	<b>13,7</b>	<b>18,2</b>	<b>20,7</b>	<b>80,2</b>	<b>87,9</b>	<b>533,8</b>	<b>593,3</b>
	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
полдник											
183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>	<b>274,07</b>

**Итого сумма за день**



Согласовано:  
директор

**В.В. ГОРБАЧЕВА**

*В.В. Горбачева*  
*МКОУ*  
*Куйбышевской Школа 2*



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 2/ день 7</b>											
<b>Завтрак</b>											
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458\2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>16,09</b>	<b>19,62</b>	<b>18,29</b>	<b>22,77</b>	<b>68,79</b>	<b>78,80</b>	<b>504,48</b>	<b>599,25</b>
	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
<b>полдник</b>											
182\2017м	каша молочная пшенная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	<b>350,95</b>

**Итого сумма за день**





Согласовано:  
директор

**В.В.ГОРБАЧЕВА**

*В.В. Горбачева*



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

**\* 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 2/ день 8</b>											
<b>Завтрак</b>											
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>660</b>	<b>20,20</b>	<b>23,28</b>	<b>19,10</b>	<b>20,68</b>	<b>83,44</b>	<b>101,36</b>	<b>564,58</b>	<b>659,46</b>
	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
<b>полдник</b>											
389\2017м	макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>15,28</b>	<b>7,9</b>	<b>10,53</b>	<b>47,06</b>	<b>56,59</b>	<b>305,94</b>	<b>382,29</b>

**Итого сумма за день**



Согласовано:  
директор

*В.В. Горбачева*  
**В.В. ГОРБАЧЕВА**

*Куратор женской СМН*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоножка Е.Ю.*  
/Кортоножка Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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	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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>12,5</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>	<b>20,17</b>	<b>98,28</b>	<b>109,88</b>	<b>593,28</b>	<b>682,95</b>
	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

полдник

192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

Итого сумма за день



**В.В.ГОРБАЧЕВА**



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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

**Неделя 2/ день 10**

<b>Завтрак</b>											
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>75</b>	<b>460</b>	<b>576</b>
	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
<b>полдник</b>											
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>	<b>293,07</b>

**Итого сумма за день**

ОВЗ завтрак+полдник	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион		268,40		303,75		250,91		287,06		1 237,24		1 406,04		8 424,24		9 564,33	
	9 010,00	9 890,00	901	989	26,84	30,38	25,09	28,71	123,72	140,60	842,42	956,43								

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

Сборник рецептов 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

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".