

07.02.2025

Согласовано:  
 директор *М.В. Дубинина*  
*Е.С. Николаева*

Общество с ограниченной ответственностью  
 «СИНТЕТИК»  
 Утверждено  
 директор ООО Бизнес-Консалтинг  
 Жортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                       | Вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.    | цена<br>рубли |
|------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------|---------------|
|                                          |                       | Б                    | Ж            | У            |                                |           |               |
| День 5 /неделя 2: Пятница                | 7-11 лет              | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет     | 7-11 лет                       |           |               |
| <b>Завтрак</b>                           |                       |                      |              |              |                                |           |               |
| Консервы закусочные (зеленый горошек)    | 60                    | 1,7                  | 0,1          | 3,5          | 22,1                           | 131/2017м | 24            |
| Гречка по купечески                      | 200                   | 13,20                | 17,80        | 30,00        | 333,00                         | 458/2002г | 53            |
| Сок фруктовый                            | 200                   | 1,00                 | 0,00         | 20,20        | 84,20                          | 389/2017м | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 40                    | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 93,52                          | 701/2010м | 4,05          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>500</b>            | <b>19,06</b>         | <b>18,30</b> | <b>73,02</b> | <b>532,82</b>                  |           | <b>96,05</b>  |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>543,00</b>         | <b>17,78</b>         | <b>17,95</b> | <b>77,85</b> | <b>545,93</b>                  |           |               |

|                                                                                 |         |            |            |          |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                                          | 500     | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| Среднее значение за завтрак                                                     |         | 18,69      | 17,60      | 76,78    | 541,87    |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |         | 24,27      | 22,28      | 22,92    | 23,06     |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 |         | 77,00      | 79,00      | 335,00   | 2350,00   |
| Распределение ЭЦ                                                                |         |            |            | Норма    |           |
|                                                                                 | Завтрак |            | 23,06      | 20-25%   |           |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели 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 гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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