



Согласовано:

директор *И.И. Сидорова* *Муниципальное управление образования*

Е.С. Шишова



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортонюхо

14.03.2025

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. | цена рубли |
|--------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|--------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5/неделя 1: Пятница | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Консервы закусочные (зеленый горошек) | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 131/2017м | 24 |
| Плов из птицы | 200 | 14,54 | 15,46 | 34,20 | 334,41 | 291/2017м | 53 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хл/2022н | 15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 4,05 |
| Итого за завтрак | 500 | 19,90 | 15,96 | 76,82 | 531,03 | | 96,05 |
| Итого за неделю в среднем завтрак | 500 | 19,59 | 17,25 | 75,71 | 537,81 | | |

| | | | | | |
|---|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 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.