

Согласовано:

директор МКОУ Клетско-Яковлевской СШ  
Иванченко А.В. /

09.01.2025г.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (Диабед) с 5 по 11 класс (12-18 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

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

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 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.  
обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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

Согласовано:

директор МКОУ Киселево-Почепской СШ  
Ильченко А.В.1

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коромылов Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | Цена руб      |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                                 |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |               |               |
| День 1/неделя 1: Понедельник                    | 12-18лет       | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет      | 12-18лет                          |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                   |               |               |
| каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 250            | 9,44                 | 12,17        | 35,87         | 290,67                            | 181/2017м     | 35            |
| блинчики (оладьи) с молоком сгущенным           | 70             | 4,80                 | 4,78         | 14,26         | 119,26                            | 399/2017м     | 25            |
| какао с молоком без сахара                      | 200            | 4,66                 | 3,6          | 12            | 94,8                              | 54-21гн/2022н | 17            |
| фрукт свежий (яблоко)                           | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                             | 338/2017м     | 25            |
| хлеб ржаной                                     | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 45,98                             | 702/2010м     | 3,32          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>650</b>     | <b>20,98</b>         | <b>21,28</b> | <b>86,75</b>  | <b>597,71</b>                     |               | <b>105,32</b> |
| <b>2 завтрак</b>                                |                |                      |              |               |                                   |               |               |
| макароны отварные с сыром                       | 180            | 13,07                | 9,47         | 31,9          | 265,18                            | 389/2017м     | 17            |
| чай с молоком без сахара                        | 200            | 2,31                 | 1,35         | 15            | 80                                | 54-4гн/2022   | 13            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                       | <b>380</b>     | <b>15,38</b>         | <b>10,82</b> | <b>46,90</b>  | <b>345,18</b>                     |               | <b>30</b>     |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1030,00</b> | <b>36,36</b>         | <b>32,10</b> | <b>133,65</b> | <b>942,89</b>                     |               | <b>135,32</b> |



Согласовано

директор МК ОУ Клетско-Ягодвской СШ  
(подпись А.В.)

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.       | цена рубли    |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                                         |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |              |               |
| День 2/неделя 1: Вторник                | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет      | 12-18лет                          |              |               |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| капуста квашеная с растительным маслом  | 100          | 1,7                  | 5            | 8,45          | 87,5                              | 47/2017 м    | 25            |
| котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120          | 12,3                 | 8,9          | 6,9           | 156,9                             | 77/1/2022    | 42            |
| каша рисовая рассыпчатая                | 180          | 5,3                  | 6,91         | 52,78         | 294,51                            | 54-3сс/2022н | 20            |
| хлеб ржаной                             | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 45,98                             | 171/2017М    | 3,32          |
| компот из сухофруктов без сахара        | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,10         | 78,40                             | 702/2010м    | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>630</b>   | <b>21,45</b>         | <b>21,14</b> | <b>102,05</b> | <b>663,29</b>                     | 54-1хн/2022н | <b>105,32</b> |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                      |              |               |                                   |              |               |
| каша молочная гречневая без сахара      | 180          | 8,1                  | 7,26         | 29,39         | 214,73                            | 183/2017м    | 16            |
| хлеб ржаной                             | 20           | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 30,65                             | 702/2010м    | 3,32          |
| чай с лимоном без сахара                | 200          | 0,3                  | 0            | 9,88          | 40,72                             | 54-3гн/2022н | 12            |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>400</b>   | <b>10</b>            | <b>7</b>     | <b>49</b>     | <b>286</b>                        |              | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>                 | <b>1030</b>  | <b>31</b>            | <b>29</b>    | <b>151</b>    | <b>949</b>                        |              | <b>136,64</b> |

Согласовано:

директор МКОУ «Мещино-Яковлевский» СШ  
/Иванов А.В./

утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кордонюшко Е.Ю./

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.                  | цена рубл     |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------|
|                                          |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |                         |               |
| День 3/неделя 1: Среда                   | 12-18лет       | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет      | 12-18лет                          |                         |               |
| <b>Завтрак</b>                           |                |                      |              |               |                                   |                         |               |
| овощи в нарезке по сезону (огурец)       | 100            | 1,11                 | 0,2          | 3,6           | 22                                | 70/71/2017м             | 25            |
| биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом | 120            | 10,18                | 11,33        | 10,07         | 182,97                            | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| макаронны отварные с маслом              | 180            | 5,40                 | 5,87         | 39,36         | 231,87                            | 203/2017м               | 20            |
| чай с лимоном без сахара                 | 200            | 0,3                  | 0            | 9,88          | 40,72                             | 54-3гн/2022н            | 12            |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>600</b>     | <b>16,99</b>         | <b>17,40</b> | <b>62,91</b>  | <b>477,56</b>                     |                         | <b>102</b>    |
| <b>2 завтрак</b>                         |                |                      |              |               |                                   |                         |               |
| каша молочная геркулес без сахара        | 180            | 7,32                 | 6,72         | 21,6          | 176,16                            | 54-3к/2022н             | 13            |
| хлеб ржаной                              | 20             | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 30,65                             | 702/2010м               | 3,32          |
| какао с молоком без сахара               | 200            | 4,66                 | 3,6          | 12            | 94,8                              | 54-21гн/2022н           | 17            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                | <b>400</b>     | <b>13</b>            | <b>11</b>    | <b>43</b>     | <b>302</b>                        |                         | <b>33,32</b>  |
| <b>Всего за Среду</b>                    | <b>1000,00</b> | <b>30,09</b>         | <b>27,94</b> | <b>106,39</b> | <b>779,17</b>                     |                         | <b>135,32</b> |



Согласовано: МКОУ Клетско-Яхотовский СМ  
 директор Иванченко А.В.

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-----------------------------------|--------|------------|
|                          |              | Б                    | Ж        | У        |                                   |        |            |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет | 12-18лет | 12-18лет                          |        |            |

**Завтрак**

|                           |            |              |              |               |               |              |               |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| каша молочная "Дружба"    | 250        | 9,80         | 11,52        | 49,38         | 340,00        | 54-16к/2022н | 40            |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60         | 6,69         | 8,38         | 19,38         | 180,27        | 3/2017м      | 25            |
| фрукт свежий (яблоко)     | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 338/2017м    | 25            |
| хлеб ржаной               | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 45,98         | 702/2010м    | 3,32          |
| чай без сахара            | 200        | 0,2          | 0            | 9,68          | 29,52         | 54-2гн/2022н | 12            |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>640</b> | <b>18,77</b> | <b>20,63</b> | <b>103,06</b> | <b>642,77</b> |              | <b>105,32</b> |

**2 завтрак**

|                           |                |              |              |               |               |             |               |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| рагу из овощей            | 180            | 2,64         | 8,87         | 16,31         | 155,56        | 143/2017м   | 15            |
| хлеб ржаной               | 20             | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 30,65         | 702/2010м   | 3,32          |
| чай с молоком без сахара  | 200            | 2,31         | 1,35         | 15            | 80            | 54-4гн/2022 | 13            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> | <b>400</b>     | <b>6,07</b>  | <b>10,44</b> | <b>41,19</b>  | <b>266,21</b> |             | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>   | <b>1040,00</b> | <b>24,84</b> | <b>31,07</b> | <b>144,25</b> | <b>908,98</b> |             | <b>136,64</b> |

Согласовано:

директор ИКОУ Клетско-Почтаевской СШ

Имценко А.В.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                         | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.           | цена рубл     |
|--------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|---------------|
|                                            |               | Б                    | Ж            | У             |                                   |                  |               |
| День 5/неделя 1: Пятница                   | 12-18лет      | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет      | 12-18лет                          |                  |               |
| <b>Завтрак</b>                             |               |                      |              |               |                                   |                  |               |
| свекла отварная с растительным маслом      | 100           | 1,4                  | 6            | 8,27          | 92,8                              | 52/2017м         | 25            |
| гречка по купечески с мясом                | 250           | 16,50                | 22,25        | 37,50         | 416,25                            | 458/2002г        | 62            |
| хлеб ржаной                                | 50            | 2,80                 | 0,55         | 24,70         | 76,63                             | 701/2010м        | 3,32          |
| компот из свежих плодов без сахара         | 200           | 0,16                 | 0,16         | 27,18         | 110,8                             | 342/2017м        | 15            |
| <b>Итого завтрак</b>                       | <b>600</b>    | <b>20,86</b>         | <b>28,96</b> | <b>97,65</b>  | <b>696,48</b>                     | <b>701/2010м</b> | <b>105,32</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>   | <b>624</b>    | <b>20</b>            | <b>22</b>    | <b>90</b>     | <b>616</b>                        |                  |               |
| <b>2 завтрак</b>                           |               |                      |              |               |                                   |                  |               |
| рис с овощами                              | 180           | 5,41                 | 7,97         | 36,47         | 239,28                            | 379/2017м        | 14            |
| хлеб ржаной                                | 20            | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 30,65                             | 702/2010м        | 3,32          |
| кофейный напиток с молоком без сахара      | 200           | 3,17                 | 2,68         | 15,25         | 97,8                              | 54-23гн/2022н    | 14            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                  | <b>400</b>    | <b>9,70</b>          | <b>10,87</b> | <b>61,60</b>  | <b>367,73</b>                     |                  | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                    | <b>1000</b>   | <b>30,56</b>         | <b>39,83</b> | <b>159,25</b> | <b>1064,21</b>                    |                  | <b>136,64</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем 2 завтрак</b> | <b>396,00</b> | <b>10,75</b>         | <b>10,03</b> | <b>48,46</b>  | <b>313,37</b>                     |                  |               |



Согласовано  
директор МКОУ Кытско-Погожевской СШ  
Иванченко А.В.1

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-----------------------------------|--------|------------|
|                              |              | Б                    | Ж        | У        |                                   |        |            |
| День 1/неделя 2: Понедельник | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет | 12-18лет | 12-18лет                          |        |            |

#### Завтрак

|                                                            |            |              |              |              |               |              |               |
|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250        | 11,30        | 16,02        | 47,65        | 364,58        | 182/2017м    | 40            |
| Печенье галетное                                           | 20         | 1,90         | 2,00         | 13,70        | 78,60         | П.Т          | 25            |
| фрукт свежий (яблоко)                                      | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 338/2017м    | 25            |
| хлеб ржаной                                                | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82        | 45,98         | 702/2010м    | 3,32          |
| чай с лимоном без сахара                                   | 200        | 0,3          | 0            | 9,88         | 40,72         | 54-3гн/2022н | 12            |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>600</b> | <b>15,58</b> | <b>18,75</b> | <b>95,85</b> | <b>576,88</b> |              | <b>105,32</b> |

#### 2 завтрак

|                             |            |              |              |              |               |             |               |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| макаронны отварные с сыром  | 180        | 13,07        | 9,47         | 31,9         | 265,18        | 389/2017м   | 17            |
| чай с молоком без сахара    | 200        | 2,31         | 1,35         | 15           | 80            | 54-4гн/2022 | 13            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>   | <b>380</b> | <b>15,38</b> | <b>10,82</b> | <b>46,90</b> | <b>345,18</b> |             | <b>30</b>     |
| <b>Всего за Понедельник</b> | <b>980</b> | <b>31</b>    | <b>30</b>    | <b>143</b>   | <b>922</b>    |             | <b>135,32</b> |

Согласовано: *МКОУ Клетско-Яковлевский СШ*  
 директор *МКОУ Клетско-Яковлевский СШ*  
*Мещеряков А. В.*

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

| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец.        | цена рубли    |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                                         |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |               |               |
| День 2 /неделя 2: Вторник               | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет     | 12-18лет                          |               |               |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |              |                                   |               |               |
| овощи в нарезке по сезону (помидор )    | 100          | 1,1                  | 0,2          | 3,6          | 22                                | 70/71/2017м   | 22            |
| котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120          | 8,32                 | 13,15        | 7,17         | 180,62                            | 77-3/2022-    |               |
| макаронны отварные с маслом             | 180          | 5,40                 | 5,87         | 39,36        | 231,87                            | 331/2017м     | 45            |
| компот из сухофруктов без сахара        | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,10        | 78,40                             | 203/2017м     | 20            |
| хлеб ржаной                             | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82        | 45,98                             | 54-1хн/2022н  | 15            |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>630</b>   | <b>17,00</b>         | <b>19,55</b> | <b>84,05</b> | <b>558,87</b>                     | 702/2010м     | 3,32          |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                      |              |              |                                   |               |               |
| каша молочная геркулес без сахара       | 180          | 7,32                 | 6,72         | 21,6         | 176,16                            | 54-3к/2022н   | 13            |
| хлеб ржаной                             | 20           | 1,12                 | 0,22         | 9,88         | 30,65                             | 702/2010м     | 3,32          |
| какао с молоком без сахара              | 200          | 4,66                 | 3,6          | 12           | 94,8                              | 54-21гн/2022н | 17            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>               | <b>400</b>   | <b>13</b>            | <b>11</b>    | <b>43</b>    | <b>302</b>                        |               | <b>33,32</b>  |
| <b>Всего за Вторник</b>                 | <b>1030</b>  | <b>30</b>            | <b>30</b>    | <b>128</b>   | <b>860</b>                        |               | <b>138,64</b> |



Согласовано: МКОУ Игнатьевской СШ  
Игнатьев А.В.1

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №1<br>№ реч. | цена рубли |
|-------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-----------------------------------|--------------|------------|
|                         |              | Б                    | Ж        | У        |                                   |              |            |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет | 12-18лет | 12-18лет                          |              |            |

**Завтрак**

|                                    |            |              |              |              |               |              |               |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| овощи в нарезке по сезону (огурец) | 100        | 1,11         | 0,2          | 3,6          | 22            | 70/71/2017м  | 25            |
| плов из птицы                      | 200        | 13,54        | 14,46        | 29,20        | 301,10        | 291/2017м    | 65            |
| чай с лимоном без сахара           | 200        | 0,3          | 0            | 9,88         | 40,72         | 54-3гн/2022н | 12            |
| хлеб ржаной                        | 50         | 2,80         | 0,55         | 24,70        | 76,63         | 701/2010м    | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>550</b> | <b>17,75</b> | <b>15,21</b> | <b>67,38</b> | <b>440,45</b> |              | <b>105,32</b> |

**2 завтрак**

|                                       |            |              |              |               |               |               |               |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| рис с овощами                         | 180        | 5,41         | 7,97         | 36,47         | 239,28        | 379/2017м     | 14            |
| хлеб ржаной                           | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 30,65         | 702/2010м     | 3,32          |
| кофейный напиток с молоком без сахара | 200        | 3,17         | 2,68         | 15,25         | 97,8          | 54-23гн/2022н | 14            |
| <b>Итого за полдник</b>               | <b>400</b> | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>62</b>     | <b>368</b>    |               | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Среда</b>                 | <b>950</b> | <b>27,45</b> | <b>26,08</b> | <b>128,98</b> | <b>808,18</b> |               | <b>136,64</b> |

Согласовано: *МКОУ Клетско-Яковлевский с/п*  
 директор *МКОУ Клетско-Яковлевский с/п*  
*Ищенко А.В.*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткошко Е.Ю.

| Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №.рек.                  | цена рубли    |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------|
|                                           |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                         |               |
| День 4/неделя 2: Четверг                  | 12-18лет     | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет      | 12-18лет                          |                         |               |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |               |                                   |                         |               |
| свекла отварная с растительным маслом     | 100          | 1,4                  | 6            | 8,27          | 92,8                              | 52/2017м                | 25            |
| биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 120          | 10,18                | 11,33        | 20,07         | 222,97                            | 77-2/2022/<br>332/2017м | 45            |
| чай без сахара                            | 200          | 0,2                  | 0            | 9,68          | 29,52                             | 54-2гн/2022н            | 12            |
| чай с сахаром                             | 200          | 0,2                  | 0            | 10,38         | 42,38                             | 54-2гн/2022н            | 12            |
| хлеб ржаной                               | 30           | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 45,98                             | 702/2010м               | 3,32          |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>650</b>   | <b>13,66</b>         | <b>17,66</b> | <b>63,22</b>  | <b>433,65</b>                     |                         | <b>97,32</b>  |
| <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |               |                                   |                         |               |
| рагу из овощей                            | 180          | 2,64                 | 8,87         | 16,31         | 155,56                            | 143/2017м               | 15            |
| хлеб ржаной                               | 20           | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 30,65                             | 702/2010м               | 3,32          |
| чай с молоком без сахара                  | 200          | 2,31                 | 1,35         | 15            | 80                                | 54-4гн/2022             | 13            |
| <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>400</b>   | <b>6,07</b>          | <b>10,44</b> | <b>41,19</b>  | <b>266,21</b>                     |                         | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Четверг</b>                   | <b>1050</b>  | <b>19,73</b>         | <b>28,10</b> | <b>104,41</b> | <b>699,86</b>                     |                         | <b>128,64</b> |



Согласовано:

директор МКОУ Клетское-Посадское СШ  
Иванченко А.В.А

Утверждено

Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецепта<br>«Бизнес-Консалтинг» | цена рубль    |
|------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------|
|                                          |               | Б                    | Ж            | У            |                                   |                                  |               |
| 12-18лет                                 | 12-18лет      | 12-18лет             | 12-18лет     | 12-18лет     | 12-18лет                          |                                  |               |
| <b>Завтрак</b>                           |               |                      |              |              |                                   |                                  |               |
| винегрет овощной                         | 100           | 1,30                 | 4,50         | 7,70         | 76,00                             | 67/2017                          | 25            |
| котлеты мяскапустные из п./ф.            | 100           | 9,93                 | 12,66        | 5,76         | 176,70                            | 77-6/2022                        | 45            |
| макаронны отварные с маслом              | 180           | 5,40                 | 5,87         | 39,36        | 231,87                            | 203/2017м                        | 20            |
| хлеб ржаной                              | 50            | 2,80                 | 0,55         | 24,70        | 76,63                             | 701/2010м                        | 3,32          |
| чай с лимоном без сахара                 | 200           | 0,3                  | 0            | 9,88         | 40,72                             | 54-3гн/2022н                     | 12            |
| <b>Итого завтрак</b>                     | <b>630</b>    | <b>19,73</b>         | <b>23,58</b> | <b>87,40</b> | <b>601,92</b>                     |                                  | <b>105,32</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>612,00</b> | <b>16,74</b>         | <b>18,95</b> | <b>79,58</b> | <b>522,35</b>                     |                                  |               |

# **Полдник**

|                                          |               |              |              |               |                |               |               |
|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| каша молочная пшенная без сахара         | 180           | 5,06         | 5,98         | 14,88         | 133,58         | 182/2017м     | 14            |
| хлеб ржаной                              | 20            | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 30,65          | 702/2010м     | 3,32          |
| кофейный напиток с молоком без сахара    | 200           | 3,17         | 2,68         | 15,25         | 97,8           | 54-23гн/2022н | 14            |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>400</b>    | <b>9,35</b>  | <b>8,88</b>  | <b>40,01</b>  | <b>262,03</b>  |               | <b>31,32</b>  |
| <b>Всего за Пятницу</b>                  | <b>892</b>    | <b>29,08</b> | <b>32,46</b> | <b>127,41</b> | <b>863,95</b>  |               | <b>136,64</b> |
| <b>Итого за неделю в среднем полдник</b> | <b>368,41</b> | <b>10,72</b> | <b>10,31</b> | <b>46,64</b>  | <b>1542,76</b> |               |               |

|                                                                                         |     |                |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                                                  | 550 | 18-22,5        | 18-23        | 76,6-95,75    | 544-680        |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>                                                      |     | <b>18,28</b>   | <b>20,42</b> | <b>85,03</b>  | <b>568,96</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>                                                |     | <b>20,31</b>   | <b>22,19</b> | <b>22,20</b>  | <b>20,92</b>   |
| Норма полдник по СанПиН 10- 15%                                                         | 350 | 9-13,5         | 9,2-13,8     | 38,3-57,45    | 272-408        |
| <b>Среднее значение за полдник</b>                                                      |     | <b>10,74</b>   | <b>10,17</b> | <b>47,55</b>  | <b>928,06</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>                                                |     | <b>11,93</b>   | <b>11,05</b> | <b>12,42</b>  | <b>34,12</b>   |
| <b>Среднее значение за день</b>                                                         |     | <b>29,01</b>   | <b>30,59</b> | <b>132,58</b> | <b>1497,02</b> |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>                                                |     | <b>32,24</b>   | <b>33,25</b> | <b>34,62</b>  | <b>55,04</b>   |
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</b> |     |                |              |               |                |
| <b>Распределение ЭЦ</b>                                                                 |     | <b>90,00</b>   | <b>92,00</b> | <b>383,00</b> | <b>2720,00</b> |
|                                                                                         |     | <b>Завтрак</b> | <b>20,92</b> | <b>20-25%</b> |                |
|                                                                                         |     | <b>полдник</b> | <b>12,42</b> | <b>10-15%</b> |                |

изд. Дели плюс, 2017 г

оздоровления. На основе Федерального учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.