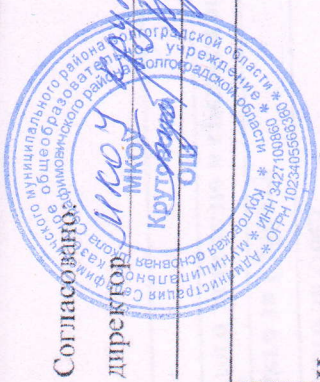




Согласовано: М.С. Чирков
директор М.С. Чирков
Крутицкий А.В.

Директор ООО "Утверждено"
Крутицкий А.В.

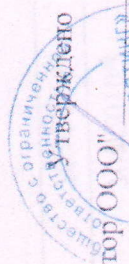
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022н	20
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.г	20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за Завтрак	580	13,56	11,91	89,61	523,55		
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022н	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	18
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022н/ 331/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	23,58	24,34	97,76	710,83		168,89
Всего за Понедельник	1380,00	37,14	36,25	187,37	1234,38		



Согласовано:

директор

Мухомов А.В.



Директор ООО

«Бизнес-Холдинг»

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	7,50	28,70	215,30	54-22к/2022г	20
Блиnnики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	15,26	12,78	76,45	483,30		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	20,89
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022г	18
Котлеты печеночные, с маслом 100/5	105	12,83	12,97	10,27	209,13	77-4/2022	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017г	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	785	29,47	24,68	113,21	792,94		168,89
Всего за Вторник	1295	44,73	37,46	189,66	1276,24		



Согласовано
директор *М.М. Мухоморов*
Крутовской А.В.

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
		Б	Ж	У		
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н 20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м 25
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н 6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 3
Итого за завтрак	500	18,31	18,96	73,43	538,37	
Обед						
Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м 20,89
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н 18
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н 40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м 20
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н 10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Итого за Обед	800	26,09	25,09	85,15	677,39	168,89
Всего за Пятницу	1300	44,40	44,05	158,58	1215,76	

Согласовано

директор

А. В. Буряков
Буряков А. В.

Директор ООО

Коргодожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 6/неделя 1: Суббота	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022г	20
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017г	30
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Итого за завтрак	510	13,08	11,08	91,21	516,88		
Итого за неделю в среднем завтрак	525	16	15	80	519		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-23/2022г	20,89
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022г	18
Котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	11,28	12,55	6,70	184,87	77-2/2022/ 331/2017г	40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017г	15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1нн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010г	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010г	3
Итого за Обед	800	23,94	22,24	103,69	716,68		168,89
Всего за Суббота	1310	37,02	33,32	194,90	1233,56		
Итого за неделю в среднем обед	782,50	26,20	24,28	99,56	724,62		

Согласовано: *М.В. Шубно*
 директор *М.В. Шубно*
М.В. Шубно

Утверждено
 Директор *Е.Ю. Кортоножко*
Е.Ю. Кортоножко

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубль
		Б	Ж	У		
День 1 /неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак

Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	5,3	5,7	25,3	174	54-27к/2022м	20
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Итого за завтрак	590	14,65	14,86	76,10	501,49		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42	24/2017м	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	18
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	45
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	21,96	22,10	98,50	683,72		
Всего за Понедельник	1320	36,61	36,96	174,60	1185,21		168,89

Согласовано: М.В.С. Дмитриевской ОИ
 директор Дмитриевской ОИ
Д.В.

Утверждено
 Директор ООО
Корпункто Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	9,80	7,50	24,70	205,50	54-22к/2022г	20
Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124	п.т	20
Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,1	14/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Итого за завтрак	500	18,90	21,25	71,87	556,02		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	20,89
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022г	18
Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/54-3с/2022г	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	27,32	25,49	99,28	735,55		168,89
Всего за Вторник	1300	46,22	46,74	171,15	1291,57		

Согласовано
директор

Ирина Александровна
Директор

Утверждено
Директор ООО
Корсакино Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублн
		Б	Ж	У			
День 4 /неделя 2:Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к/2022н	25
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	530	15,40	14,40	64,49	452,04		
Итого за неделю в среднем завтрак	526,00	15,26	14,90	76,28	501,92		

Обед

Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022н	20,89
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	18
Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	77-1/2022 /54-3с/2022н	36
Картофельное опоре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	25
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	800	25,05	25,13	85,28	668,11		168,89
Всего за Четверг	1330	40,45	39,53	149,77	1120,15		

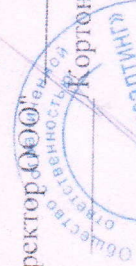
Согласовано

директор *М.В. Дуровский*

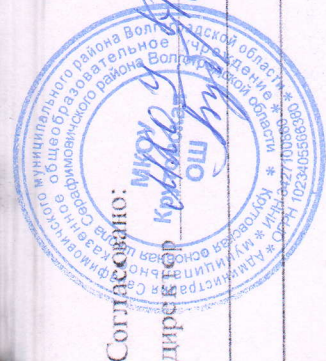


Утверждено

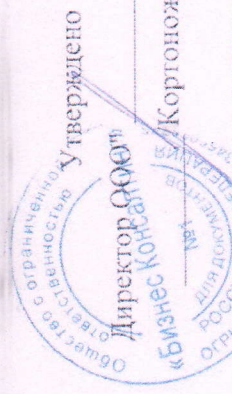
Директор *Е.Ю. Кортоножко*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб
		Б	Ж	У		
День 5 / неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	6,5	5,4	28,7	189,4	54-25к/2022г
Пряник	50	4,40	5,73	29,44	186,93	п.т
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гв/2022г
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Итого за Завтрак	580	13,56	11,91	89,61	523,55	
Обед						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	54-2з/2022г
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022г
Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	77-3/2022г/ 331/2017м
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022г
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за Обед	800	25,14	24,46	100,91	724,63	
Всего за Пятница	1380,00	38,70	36,37	190,52	1248,18	168,89



Согласовано:
директор *Крылов В.В.*
Ош *Буднов В.В.*



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 6 недели I: Суббота	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022г	20
Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80	399/2017м	25
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	6
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Итого за завтрак	510	12,00	8,76	95,47	508,72		
Итого за неделю в среднем завтрак	535	15	14	79	504		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з/2022г	20,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	18
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022г	10
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,35	14,30	91,33	595,11		168,89
Всего за Субботу	1265,00	39,14	28,32	170,54	1099,27		
Итого за неделю в среднем обед	774,17	26,07	22,47	98,89	703,11		

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		15,16	14,41	79,83	511,52
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		19,68	18,24	23,83	21,77
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		26,13	23,37	99,22	713,87
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		33,94	29,59	29,62	30,38
Среднее значение за день		41,29	37,78	179,06	1225,39
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		53,63	47,82	53,45	52,14
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020					
Распределение ЭЦ		77,00	79,00	335,00	2350,00
				Норма	
		Завтрак	21,77	20-25%	
		Обед	30,38	30-35%	

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 макроэлементов.

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