

Согласовано:

Директор МКОУ Отроковский с/м  
П.В. Бурюкова



Утверждено

Утверждено

Директор ООО "

09.01.2025г.

«Бизнес-консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

## Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием

для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 12 и старше лет, 05  
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.

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".  
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.

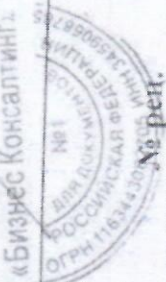
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор *МКОУ Ореховинской ш*  
*О.А. Бирюкова*

Директор ООО "Утверждено"

Кортопозко Е.Ю.



| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена руб      |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
|                                                 |                | Б                    | Ж            | У             |                                      |               |
| День 1 / неделя 1: Понедельник                  | 12-18 лет      | 12-18 лет            | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет                            |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                |                      |              |               |                                      |               |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250            | 8,13                 | 6,9          | 35,8          | 237,82                               | 20            |
| Пряник                                          | 50             | 4,40                 | 5,73         | 29,44         | 186,93                               | 20            |
| Фрукты по сезону                                | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                | 15            |
| Чай каркаде                                     | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08                                | 6             |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50             | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 116,9                                | 3             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>650</b>     | <b>17,04</b>         | <b>13,61</b> | <b>106,37</b> | <b>618,73</b>                        |               |
| <b>Обед</b>                                     |                |                      |              |               |                                      |               |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)              | 100            | 0,8                  | 0,2          | 2,5           | 15                                   | 20,89         |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 250            | 1,80                 | 4,93         | 10,94         | 95,33                                | 18            |
| Котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20         | 120            | 8,32                 | 13,15        | 7,17          | 180,62                               | 35            |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 180            | 9,96                 | 7,56         | 43,20         | 280,44                               | 15            |
| Компот из яблок свежих                          | 200            | 0,20                 | 0,10         | 10,20         | 42,50                                | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40             | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                                | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 40             | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                                | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>930</b>     | <b>26,48</b>         | <b>26,78</b> | <b>113,09</b> | <b>799,37</b>                        |               |
| <b>Всего за Понедельник</b>                     | <b>1580,00</b> | <b>43,52</b>         | <b>40,39</b> | <b>219,46</b> | <b>1418,10</b>                       | <b>168,89</b> |

Согласовано:

директор Андрей Ореховский  
А.В. Бирюкова

Утверждено  
Директор ООО  
Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес консалтинг»

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | цена рубл |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |           |
| День 2/неделя 1: Вторник | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |           |

### Завтрак

|                                                 |     |       |       |       |        |              |    |
|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|----|
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 8,50  | 9,40  | 30,90 | 240,75 | 54-22к/2022н | 20 |
| Блины со молоком сгущенным 50/20                | 70  | 3,91  | 4,88  | 17,85 | 130,96 | 399/2017м    | 30 |
| Чай с лимоном                                   | 200 | 0,30  | 0,00  | 10,58 | 43,52  | 54-3тн/2022н | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40  | 2,8   | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м    | 3  |
| Итого за завтрак                                | 560 | 15,51 | 14,68 | 78,65 | 508,75 |              |    |

### Обед

|                                                       |      |       |       |        |         |               |        |
|-------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------------|--------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)                   | 100  | 1,17  | 0,16  | 3,83   | 21,33   | 54-3з/2022н   | 20,89  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250  | 6,45  | 7,22  | 23,12  | 183,02  | 54-7с/2022н   | 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                  | 180  | 6,48  | 5,88  | 39,35  | 236,16  | 203/2017м     | 15     |
| Напиток из шиповника                                  | 200  | 0,60  | 0,20  | 15,20  | 65,30   | 54-13хн/2022н | 10     |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 701/2010м     | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м     | 3      |
| Итого за Обед                                         | 915  | 32,93 | 27,27 | 130,85 | 900,42  |               |        |
| Всего за Вторник                                      | 1475 | 48,44 | 41,95 | 209,50 | 1409,17 |               | 168,89 |

Согласовано

директор МКОУ Орловский район  
А.В. Сирюкова



Утверждено  
Директор ООО  
Корольков Е.Ю.



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

**Завтрак**

|                                                   |            |              |              |              |               |               |    |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 250        | 10,25        | 11,50        | 48,25        | 337,87        | 54-23к/2022г  | 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/2022г | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м     | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>580</b> | <b>17,35</b> | <b>15,80</b> | <b>85,14</b> | <b>555,41</b> |               |    |

**Обед**

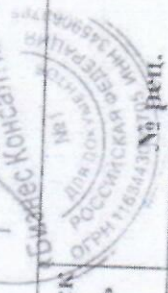
|                                            |                |              |              |               |                |              |               |
|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100            | 1,87         | 11,00        | 5,60          | 129,10         | 54-9з/2022г  | 20,89         |
| Суп гороховый                              | 250            | 4,23         | 4,50         | 13,55         | 111,65         | 54-25с/2022г | 18            |
| Жаркое по домашнему                        | 250            | 20,91        | 14,12        | 31,75         | 337,50         | 288/2017м    | 61            |
| 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          | 40             | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                       | <b>880</b>     | <b>32,91</b> | <b>30,46</b> | <b>109,78</b> | <b>844,73</b>  |              |               |
| <b>Всего за Среду</b>                      | <b>1460,00</b> | <b>50,26</b> | <b>46,26</b> | <b>194,92</b> | <b>1400,14</b> |              | <b>168,89</b> |

Согласовано:

директор МКОУ Отропкинское СШ  
А.В. Бирюков



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалт" Кордюжко Е.Ю.



| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | цена рублей |
|--------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-------------|
|                          |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |             |
| День 4/неделя 1: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |             |

**Завтрак**

|                                                   |            |              |              |              |               |               |    |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 260        | 10,75        | 8,5          | 37           | 267,5         | 54-20к/2022 н | 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 сахаром                                     | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54-2гн/2022н  | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50         | 3,5          | 0,5          | 24,15        | 116,9         | 701/2010м     | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>560</b> | <b>19,75</b> | <b>22,25</b> | <b>83,97</b> | <b>616,82</b> |               |    |

**Обед**

|                                       |            |              |              |               |               |              |               |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Свекла отварная с маслом растительным | 100        | 1,47         | 6,00         | 8,27          | 92,80         | 52/2017м     | 20,89         |
| Щи из свежей капусты с картофелем     | 250        | 3,27         | 4,95         | 8,65          | 93,00         | 54-1с/2022н  | 18            |
| Котлеты мясокрупные из п/ф            | 100        | 9,93         | 12,66        | 5,76          | 176,70        | 77-6/2022    | 35            |
| Горохница                             | 180        | 10,64        | 4,47         | 40,55         | 244,80        | 54-21г/2022н | 15            |
| 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     | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | 702/2010м    | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>910</b> | <b>31,11</b> | <b>29,02</b> | <b>120,71</b> | <b>868,58</b> |              | <b>168,89</b> |

Согласовано:

директор ООО "Орехово-Косинский с/п" *И.В. Бурякова*

Утверждено

Директор ООО "Орехово-Косинский с/п" *И.В. Бурякова*

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец.                 | цена<br>руб/шт |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|------------------------|----------------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |                        |                |
| День 5/неделя 1: Пятница                        | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |                        |                |
| Завтрак                                         |              |                      |           |           |                                      |                        |                |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 10,37                | 12,62     | 34,5      | 293,12                               | 54-24к/2022г           | 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/2022г          | 6              |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м              | 3              |
| Итого за завтрак                                | 550          | 20,38                | 21,48     | 80,33     | 596,99                               |                        |                |
| Обед                                            |              |                      |           |           |                                      |                        |                |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов           | 100          | 1                    | 6         | 3,45      | 70,7                                 | 24/2017м               | 20,89          |
| Суп крестьянский с крупой                       | 250          | 6,40                 | 7,20      | 13,50     | 144,47                               | 54-10с/2022г           | 18             |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20           | 120          | 12,3                 | 8,9       | 6,9       | 156,9                                | 77-1/2022 /54-3с/2022г | 40             |
| Картофель отварной с маслом                     | 180          | 3,64                 | 7,13      | 25,17     | 189,00                               | 125/2017м              | 20             |
| Компот из яблок свежих                          | 200          | 0,20                 | 0,10      | 10,20     | 42,50                                | 54-5хн/2022г           | 10             |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м              | 3              |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 40           | 2,24                 | 0,44      | 19,76     | 91,96                                | 702/2010м              | 3              |
| Итого за Обед                                   | 930          | 28,94                | 30,17     | 98,30     | 789,05                               |                        |                |
| Всего за Пятницу                                | 1480         | 49,32                | 51,65     | 178,63    | 1386,04                              |                        | 168,89         |

директор МКОУ Отрокевичинской СШ  
А.В. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рецеп. | цена<br>рубля |
|------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|----------|---------------|
|                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |          |               |
| День недели 1: Суббота | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |          |               |

**Завтрак**

|                                        |     |       |       |        |        |              |    |
|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------------|----|
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250 | 6,30  | 7,30  | 54,32  | 302,50 | 54-16к/2022г | 20 |
| Блинчики со молоком стуженым 50/20     | 70  | 3,91  | 4,88  | 17,85  | 130,96 | 399/2017м    | 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  | 701/2010м    | 3  |
| Итого за завтрак                       | 560 | 13,67 | 12,58 | 102,07 | 570,50 |              |    |
| Итого за неделю в среднем завтрак      | 577 | 17    | 17    | 89     | 578    |              |    |

**Обед**

|                                        |      |       |       |        |         |                      |        |
|----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|----------------------|--------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)     | 100  | 0,8   | 0,1   | 1,7    | 10      | 54-2з/2022г          | 20,89  |
| Борщ с капустой и картофелем           | 250  | 1,80  | 4,93  | 10,94  | 95,33   | 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/ 331/2017м | 40     |
| Макаронные изделия отварные с маслом   | 180  | 6,48  | 5,88  | 39,35  | 236,16  | 203/2017м            | 15     |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200  | 0,50  | 0,00  | 19,80  | 81,00   | 54-1кн/2022г         | 10     |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 701/2010м            | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный      | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м            | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный      | 30   | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 702/2010м            |        |
| Итого за Обед                          | 960  | 28    | 25    | 132    | 862     |                      | 168,89 |
| Всего за Суббота                       | 1520 | 41,61 | 37,21 | 234,46 | 1432,31 |                      |        |

директор ООО "Ореховский с/п" *В.В. Вьюкова*

Утверждено

Директор ООО "Ореховский с/п"

Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

|                                                |     |       |       |       |        |               |    |
|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|----|
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 6,6   | 7,1   | 31,6  | 217,5  | 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                               | 640 | 15,95 | 16,26 | 82,40 | 544,99 |               |    |

Обед

|                                       |      |       |       |        |         |              |        |
|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------------|--------|
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100  | 1     | 6     | 3,45   | 70,7    | 24/2017м     | 20,89  |
| Суп картофельный с крупой (пшено)     | 250  | 1,98  | 2,72  | 12,11  | 85,75   | 101/2017м    | 18     |
| Плов из пшны                          | 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     | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м    | 3      |
| Итого за Обед                         | 830  | 23,32 | 25,12 | 107,24 | 752,14  |              |        |
| Всего за Понедельник                  | 1470 | 39,27 | 41,38 | 189,64 | 1297,13 |              | 168,89 |

Согласовано:

директор *МКУЧ Острожненской м.о.*  
*А.В. Буряков*

Утверждено

Директор ООО "Острожненский консалтинг" / Короткожко Е.Ю.

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

Завтрак

|                                                 |     |       |       |       |        |              |    |
|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|----|
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 12,25 | 9,30  | 30,80 | 255,90 | 54-22к/2022н | 20 |
| Печенье тошленое 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  | 54-3тн/2022н | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м    | 3  |
| Итого за завтрак                                | 550 | 19,95 | 22,85 | 68,31 | 559,66 |              |    |

Обед

|                                               |      |       |       |        |         |                       |        |
|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----------------------|--------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)           | 100  | 1,16  | 0,16  | 3,83   | 21,30   | 54-3з/2022н           | 20,89  |
| Суп крестьянский с крупой                     | 250  | 6,40  | 7,23  | 13,57  | 144,47  | 54-10с/2022н          | 18     |
| Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120  | 10,66 | 13,78 | 3,98   | 182,58  | 77-5/2022/54-3с/2022н | 35     |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 180  | 6,48  | 5,88  | 39,35  | 236,16  | 203/2017м             | 15     |
| Напиток из шиповника                          | 200  | 0,60  | 0,20  | 15,20  | 65,30   | 54-13хн/2022н         | 10     |
| Хлеб пшеничный йодированный                   | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 701/2010м             | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный             | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м             | 3      |
| Итого за Обед                                 | 930  | 30,70 | 28,09 | 115,01 | 835,29  |                       |        |
| Всего за Вторник                              | 1480 | 50,65 | 50,94 | 183,32 | 1394,95 |                       | 168,89 |

Согласовано



Директор МКОУ Островецкой шк  
Р.В. Вирюкова

Директор ООО "Минеральные удобрения"

Утверждено  
Директор ООО "Минеральные удобрения" Е.Ю.

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

### Завтрак

|                                                   |     |       |       |       |        |               |    |
|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|----|
| Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром | 250 | 9,5   | 8,5   | 33,25 | 245    | 54-20к/2022 н | 20 |
| Пряник                                            | 50  | 4,40  | 5,73  | 29,44 | 186,93 | п.т           | 20 |
| Чай каркаде                                       | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 54-45гн/2022н | 10 |
| Хлеб пшеничный йодированный                       | 50  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м     | 3  |
| Итого за завтрак                                  | 550 | 16,16 | 14,61 | 84,36 | 532,15 |               |    |

### Обед

|                                                       |      |       |       |        |         |              |        |
|-------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------------|--------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)                    | 100  | 0,8   | 0,2   | 2,5    | 15      | 54-23/2022н  | 20,89  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 250  | 6,45  | 7,22  | 23,12  | 183,02  | 54-7с/2022н  | 18     |
| Котлеты печеночные, с маслом 100/5                    | 105  | 12,83 | 12,97 | 10,27  | 209,13  | 77-4/2022    | 46     |
| Горохница                                             | 180  | 10,64 | 4,47  | 40,55  | 244,80  | 54-21г/2022н | 15     |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200  | 0,50  | 0,00  | 19,80  | 81,00   | 54-1хн/2022н | 10     |
| Хлеб пшеничный йодированный                           | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 701/2010м    | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                     | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м    | 3      |
| Итого за Обед                                         | 915  | 36,62 | 25,70 | 135,32 | 918,43  |              |        |
| Всего за Среда                                        | 1465 | 52,78 | 40,31 | 219,68 | 1450,58 |              | 168,89 |

Согласовано:

директор МКОУ Орловинской мл  
А. В. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО "М" / Кортонжко Е.Ю.

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № респ. | цена рубли |
|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------|------------|
|                           |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |         |            |
| День 4 /неделя 2: Четверг | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |         |            |

Завтрак

|                                                  |     |       |       |       |        |               |    |
|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|----|
| Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,37 | 12,62 | 34,5  | 293,12 | 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                      | 50  | 2,1   | 0,3   | 14,49 | 70,14  | 701/2010м     | 3  |
| Итого за завтрак                                 | 600 | 17,47 | 16,92 | 71,39 | 510,66 |               |    |

Обед

|                                            |      |       |       |        |         |                        |        |
|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------------------------|--------|
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100  | 1,87  | 11,00 | 5,60   | 129,10  | 54-9з/2022н            | 20,89  |
| Суп гороховый                              | 250  | 4,23  | 4,50  | 13,55  | 111,65  | 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 пюре                          | 180  | 3,84  | 6,20  | 23,76  | 167,30  | 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          | 40   | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   | 702/2010м              | 3      |
| Итого за Обед                              | 930  | 27,84 | 31,54 | 99,09  | 792,93  |                        |        |
| Всего за Четверг                           | 1530 | 45,31 | 48,46 | 170,48 | 1303,59 |                        | 168,89 |

Согласовано:

директор ООО "Ореховинский мп"  
А.А. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО "Ореховинский мп"

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец.                | Цена руб |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------------------|----------|
|                                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                   |                       |          |
| День 5 /неделя 2: Пятница                       | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         |                       |          |
| Завтрак                                         |              |                      |           |           |                                   |                       |          |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 250          | 8,13                 | 6,9       | 35,8      | 237,82                            | 54-25к/2022н          | 20       |
| Пряник                                          | 50           | 4,40                 | 5,73      | 29,44     | 186,93                            | п.т                   | 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                               | 630          | 15,19                | 13,41     | 96,71     | 571,97                            |                       |          |
| Обед                                            |              |                      |           |           |                                   |                       |          |
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)              | 100          | 0,8                  | 0,2       | 2,5       | 15                                | 54-2з/2022н           | 20,89    |
| Щи из свежей капусты с картофелем               | 250          | 3,27                 | 4,95      | 8,65      | 93,00                             | 54-1с/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                     | 180          | 9,96                 | 7,56      | 43,20     | 280,44                            | 171/2017м             | 15       |
| Напиток из шиповника                            | 200          | 0,60                 | 0,20      | 15,20     | 65,30                             | 54-13хн/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                                   | 920          | 27,79                | 26,79     | 110,86    | 796,85                            |                       |          |
| Всего за Пятница                                | 1550,00      | 42,98                | 40,20     | 207,57    | 1368,82                           |                       | 168,89   |

Согласовано:

директор МКОУ Огюмнининское с/п  
А.В. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № реп.       | цена руб/ли |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------|
|                                        |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |              |             |
| День 6/неделя 1: Суббота               | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |              |             |
| Завтрак                                |              |                      |           |           |                                      |              |             |
| Каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250          | 6,30                 | 7,30      | 54,32     | 302,50                               | 54-16к/2022н | 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/2022н | 6           |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 40           | 3,16                 | 0,4       | 19,32     | 93,52                                | 701/2010м    | 3           |
| Итого за завтрак                       | 560          | 12,59                | 10,26     | 106,33    | 562,34                               |              |             |
| Итого за неделю в среднем завтрак      | 588          | 16                   | 16        | 85        | 547                                  |              |             |
| Обед                                   |              |                      |           |           |                                      |              |             |
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)    | 100          | 1,17                 | 0,17      | 3,83      | 21,33                                | 54-3з/2022н  | 20,89       |
| Суп картофельный с крупой (пшено)      | 250          | 1,98                 | 2,72      | 12,11     | 85,75                                | 101/2017м    | 18          |
| Жаркое по домашнему                    | 250          | 20,91                | 14,12     | 31,75     | 337,50                               | 288/2017м    | 60          |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,50                 | 0,00      | 19,80     | 81,00                                | 54-1хн/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                          | 870          | 29,40                | 17,74     | 101,63    | 688,07                               |              |             |
| Всего за Субботу                       | 1458,33      | 45,62                | 33,46     | 186,55    | 1235,03                              |              | 168,89      |
| Итого за неделю в среднем обед         | 899,17       | 29,28                | 25,83     | 111,53    | 797,29                               |              |             |

|                                                                                        |     |         |         |              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|--------------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                                                 | 550 | 18-22,5 | 18-23   | 76,6-95,75   | 544-680 |
| Среднее значение за завтрак                                                            |     | 16,75   | 16,23   | 87,17        | 562,41  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                      |     | 18,61   | 17,64   | 22,76        | 20,68   |
| Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%                                                    | 800 | 27-32,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| Среднее значение за обед                                                               |     | 29,67   | 26,94   | 114,52       | 820,64  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                      |     | 32,96   | 29,29   | 29,90        | 30,17   |
| Среднее значение за день                                                               |     | 46,42   | 43,17   | 201,69       | 1383,05 |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                                      |     | 51,57   | 46,92   | 52,66        | 50,85   |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по проекту СанПиН 2020 |     |         |         |              |         |
| Распределение ЭЦ                                                                       |     | 90,00   | 92,00   | 383,00       | 2720,00 |
|                                                                                        |     |         |         | Норма        |         |
|                                                                                        |     | Завтрак | 20,68   | 20-25%       |         |
|                                                                                        |     | Обед    | 30,17   | 30-35%       |         |

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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