08.09.23г

Согласовано:
Директор_____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
				Б		Ж		У			
1	2	7-11 лет 1-4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 1-4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 1-4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 1-4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 1-4класс	12-18 лет 5-11класс
	Неделя 2/ день10										
	Завтрак										
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	250	9	11,25	11,18	13,97	24,1	30,13	233,65	291,25
399/2017м	блинчики с повидлом	70	70	3,15	3,15	3,68	3,68	21,95	21,95	133,52	133,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
	Итого	**600**	**670**	**15,08**	**18,91**	**15,64**	**18,93**	**77,52**	**93,21**	**514,39**	**618,75**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	обед ОВЗ										
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
255/2017м	печень тушеная с соусом	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	9,17	10,98	33,5	40,2	231,33	277,34
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	15,2	15,2	65,3	65,2
701/010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Всего	**800**	**920**	**26,10**	**27,75**	**26,81**	**29,80**	**104,64**	**113,96**	**782,2**	**856,7**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ±5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Всего завтраки за 10 дней	5 400,00	6 220,00	196,56	232,23	178,16	208,93	685,06	839,38	5 161,83	6 207,94
	Средний суточный рацион	540	622	**19,66**	**23,22**	**17,82**	**20,89**	**68,51**	**83,94**	**516,18**	**620,79**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".