



Директор ООО «Металполис»

В.А. Лысенко

«09» октября 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 14 х.Ильинов



Т.В. Колесникова

«09» октября 2024г

Примерное 10-дневное меню для питания школьников Мартыновского района (завтрак 1-4 кл) 2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет с сыром	130	10,34	11,54	23,82	281,41	342	45,96
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
Итого за завтрак		572	15,29	16,02	75,78	575,73		88,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за завтрак		559	23,23	26,3	67,2	563,72		88,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	59,63
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
Итого за завтрак		589	25,41	24,31	87,68	670,90		88,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,27	12,59	14,93	191,80	437	53,74
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		540	18,55	17,75	82,93	543,93		88,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		542	18,02	16,12	70,22	530,32		88,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,40
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	30	6,02	7,13	18,94	139,40		14,92
Итого за завтрак		570	25,67	26,97	83,82	638,92		88,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	45,64
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	7,59
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,65
Итого за завтрак		533	19,55	17,26	73,65	564,42		88,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	9,08	7,35	42,50	297,50	302	28,86
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		637	20,95	27,54	138,04	834,65		88,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Чахохбили	120	7,49	7,30	6,14	152,64	437	47,97
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Овощи соленные (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		570	18,37	13,60	80,64	576,74		88,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	46,38
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,62
Итого за завтрак		572	18,36	18,93	102,03	611,69		88,00

Средние показатели за завтрак:	203,40	204,80	861,99	6111,02
Среднее значение за 10 дней:	20,34	20,48	86,20	611,10
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» октября 2024г.



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 14 х.Ильинов

Т.В.Колесникова

«09» октября 2024г.

Примерное 10-дневное меню для питания школьников Мартыновского района (завтрак 5-11 кл) 2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,95	11,57	23,82	195,39	340	32,93
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
Итого за завтрак		572	15,90	16,05	75,78	489,71		74,97
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за завтрак		554	20,57	20,62	68,72	524,72		74,97
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		562	23,46	22,41	78,14	610,00		74,97
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,91	11,19	13,27	170,49	437	47,89
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		505	16,87	16,31	80,09	516,37		74,97
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
Итого за завтрак		500	17,48	16,35	65,26	504,10		74,97

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за завтрак		554	20,57	20,62	68,72	524,72		74,97
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,04	6,74	12,28	135,56	454	40,83
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		525	16,75	14,11	72,66	520,91		74,97
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		552	12,81	19,32	118,34	664,90		74,97
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Чахохбили	125	7,80	7,60	6,40	159,00	437	49,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		515	17,56	13,66	75,16	547,30		74,97
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,86	10,65	18,43	194,18	374	42,16
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	22,20
	Свекла отварная дольками	35	0,53	0,06	14,70	40,95	54-28	4,31
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		517	16,91	16,96	86,56	540,99		74,97

Средние показатели за завтрак:	178,88	176,41	789,43	5443,72
Среднее значение за 10 дней:	17,89	17,64	78,94	544,37
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Пысенко

«09» октября 2024г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 14 х.Ильинов

Т.В. Колесникова

«09» октября 2024г



Примерное 10-дневное меню для питания школьников 1-4кл со статусом ОВЗ Мартыновского района 2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,95	11,57	23,82	195,39	340	32,93
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
Итого за завтрак		572	15,90	16,05	75,78	489,71		74,97
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	9,61	8,66	26,39	154,23	440	41,59
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		710	22,69	23,62	104,81	750,74		91,83
Итого за день:		1282	38,59	39,67	180,59	1240,45		166,80
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за завтрак		554	20,57	20,62	68,72	524,72		74,97
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,67
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	7,58	13,82	152,51	454	45,64
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,45
	Соус красный основной	15	0,50	0,36	1,33	10,62	54-3 с	1,65
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,02
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		775	21,76	20,11	95,34	792,05		91,83
Итого за день:		1329	42,33	40,73	164,06	1316,77		166,80
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		562	23,46	22,41	78,14	610,00		74,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Биточки рубленые из птицы	80	10,35	10,00	18,49	173,65	54-23 м	41,27
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	180,55	351	23,25
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	12,60	35,10	54-28	3,79

	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		719	23,38	22,96	109,33	760,23		91,83
Итого за день:		1281	46,84	45,37	187,47	1370,23		166,80
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,91	11,19	13,27	170,49	437	47,89
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		505	16,87	16,31	80,09	516,37		74,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Рагу из мяса птицы	200	10,63	11,53	36,61	244,62	54-9 м	43,69
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		18,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		750	22,65	22,15	99,15	707,25		91,83
Итого за день:		1255	39,52	38,46	179,24	1223,62		166,80
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
Итого за завтрак		500	17,48	16,35	65,26	504,10		74,97
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	17,23
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,10
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		749	27,92	27,15	114,82	792,5		91,83
Итого за день:		1249	45,40	43,50	180,08	1296,60		166,80

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за завтрак		554	20,57	20,62	68,72	524,72		74,97
	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	18,78
	Котлеты рубленые из птицы	90	10,63	11,28	20,95	221,38	498	44,19
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Соус томатный	15	0,55	0,38	1,45	11,10	588	1,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		745	28,52	27,41	122,45	856,04		91,83
Итого за день:		1299	49,09	48,03	191,17	1380,76		166,80
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,04	6,74	12,28	135,56	454	40,83
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		525	16,75	14,11	72,66	520,91		74,97
Обед:	Суп-лапша домашняя (п/ф)	250	5,46	4,85	30,83	149,50	148	16,33
	Биточки по-белорусски	70	8,03	8,33	5,85	140,80	467	37,13
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	7,65	28,50	34	4,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		740	21,20	21,65	106,00	717,66		91,83
Итого за день:		1265	37,95	35,76	178,66	1238,57		166,80
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		552	12,81	19,32	118,34	664,90		74,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Плов из птицы	220	13,61	16,54	33,49	324,46	54-12м	47,94
	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		13,64
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		755	24,94	27,15	87,10	809,94		91,83
Итого за день:		1307	37,75	46,47	205,44	1474,84		166,80
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Чахохбили	125	7,80	7,60	6,40	159,00	437	49,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		515	17,56	13,66	75,16	547,30		74,97
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	6,27	11,40	158,12	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,31
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		715	25,71	21,92	113,49	797,88		91,83
Итого за день:		1230	43,27	35,58	188,65	1345,18		166,80
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,86	10,65	18,43	194,18	374	42,16
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	22,20
	Свекла отварная дольками	35	0,53	0,06	14,70	40,95	54-28	4,31
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		517	16,91	16,96	86,56	540,99		74,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,47
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Салат из квашеной капусты	45	0,57	0,10	1,95	10,98	45	10,64
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		715	24,54	24,98	103,31	778,00		91,83
Итого за день:		1232	41,45	41,94	189,87	1318,99		166,80

Среднее значение за период:	422,19	415,51	1845,23	13206,01
	42,219	41,551	184,523	1320,601
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
Итого за завтрак		592	13,89	11,12	83,41	571,31		81,64
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,72	12,37	37,70	220,33	440	51,15
	Пюре картофельное	180	4,56	8,16	26,65	218,02	520	30,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	30	6,02	7,13	18,94	139,40		14,92
Итого за обед:		800	33,58	35,82	143,02	992,58		121,13
Итого за день:		1392	47,47	46,94	226,43	1563,89		202,77
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
Итого за завтрак		580	21,03	20,67	84,20	588,39		87,84
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,67
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	11,34	15,34	169,45	454	50,94
	Каша вязкая ячневая	180	5,10	7,78	42,59	270,96	510	11,09
	Соус красный основной	20	0,67	0,48	1,77	14,16	54-3 с	2,02
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,86	0,40	9,56	59,66		23,81
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		890	25,25	25,64	116,08	909,85		114,93
Итого за день:		1470	46,28	46,31	200,28	1498,24		202,77
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	59,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		582	25,30	24,30	83,46	654,80		85,30

Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	18,15
	Биточки рубленые из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	54-23 м	51,85
	Картофель по-деревенски	180	5,83	8,17	27,61	196,66	351	29,49
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		835	28,71	28,03	136,79	925,53		117,47
Итого за день:		1417	54,01	52,33	220,25	1580,33		202,77
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	15,81	15,94	18,23	266,38	437	61,15
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		550	22,09	21,10	86,23	618,51		95,41
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Рагу из мяса птицы	260	15,66	16,84	55,02	370,93	54-9 м	56,59
	Зеленый горошек консервированный, овощи соленые (помидоры)	40/30	1,73	0,19	4,24	35,70		20,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		825	28,03	27,59	121,14	855,62		107,36
Итого за день:		1375	50,12	48,69	207,37	1474,13		202,77
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	12,33	10,90	10,11	205,60	455	51,95
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	7,65	28,50	34	4,05
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		552	20,49	19,90	76,09	578,98		90,12
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	17,23
	Бефстроганов из птицы	60/60	17,55	14,43	24,78	243,33	437	58,95
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	18,60
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	43	0,27	0,34	24,94	112,34		3,41
Итого за обед:		823	27,94	30,78	122,32	894,47		112,65
Итого за день:		1375	48,43	50,68	198,41	1473,45		202,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
Итого за завтрак		685	21,31	20,48	86,32	596,42		95,28
Обед:	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	18,78
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,06	8,42	15,34	245,98	498	50,54
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Соус томатный	30	1,09	0,74	2,91	22,20	588	3,30
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		805	29,43	25,07	124,07	922,70		107,49
Итого за день:		1490	50,74	45,55	210,39	1519,12		202,77
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	11,34	15,34	169,45	454	50,94
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за завтрак		570	19,09	18,75	73,38	561,05		92,26
Обед:	Суп-лапша домашняя (п/ф)	250	5,46	4,85	30,83	149,50	148	16,33
	Биточки по-белорусски	100	11,47	11,90	8,36	201,14	467	53,11
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Салат из свеклы	50	0,67	2,25	12,75	47,50	34	6,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		800	24,91	26,12	113,61	797,00		110,51
Итого за день:		1370	44,00	44,87	186,99	1358,05		202,77
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		592	15,85	19,64	141,54	769,40		78,17

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		18,25
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,54	0,54	13,23	59,94		21,83
Итого за обед:		945	28,41	30,72	110,84	935,54		124,60
Итого за день:		1537	44,26	50,36	252,38	1704,94		202,77
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Чахохбили	125	7,80	7,60	6,40	159,00	437	49,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		575	18,68	13,90	80,90	583,10		89,49
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Бефстроганов из птицы	60/60	17,55	14,43	24,78	243,33	437	58,95
	Каша вязкая пшеничная	180	1,56	4,90	42,22	233,80	510	12,69
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		855	29,57	27,63	132,43	920,02		113,28
Итого за день:		1430	48,25	41,53	213,33	1503,12		202,77
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	49,95
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		589	20,70	20,94	109,47	665,58		92,15
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	18,15
	Мясо тушеное с овощами	50/50	10,92	10,81	2,92	139,40	433	50,99
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	18,60
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		830	24,65	24,55	102,58	892,66		110,62
Итого за день:		1419	45,35	45,49	212,05	1558,24		202,77

Среднее значение за период:	478,91	472,75	2127,88	15233,51
	47,89	47,28	212,79	1523,35
соотношение	1	1	4	
Список используемой литературы:				
Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы				
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21				
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»				
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в				
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.				
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.				
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного				



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(ОБЕД)
2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед (платный)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	8,24	7,42	22,62	132,20	440	36,36
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	22,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		630	18,66	18,48	102,73	630,24		80,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	178,50	54-10 с	13,11
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,04	6,74	12,28	135,56	454	40,83
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,45
	Соус красный основной	15	0,50	0,36	1,33	10,62	54-3 с	1,65
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,84
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	94,05		2,92
Итого за обед:		701	17,94	17,01	85,76	724,46		80,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Биточки рубленые из птицы	70	9,05	8,75	16,18	151,94	54-23 м	36,20
	Картофель по-деревенски	100	3,24	4,54	15,34	120,37	351	16,75
	Свекла отварная дольками	20	0,30	0,03	8,40	23,40	54-28	2,53
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		630	20,16	19,51	89,28	670,64		80,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,95
	Рагу из мяса птицы	220	11,69	12,68	40,27	269,08	54-9 м	45,38
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	13,35		9,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		680	20,12	21,13	86,99	648,49		80,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	14,54
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Макаронные изделия отварные	120	2,66	4,67	21,44	175,60	332	12,40
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		649	24,21	21,64	92,45	643,53		80,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,80
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,45	10,03	18,62	196,78	498	39,38
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	588	1,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		655	21,89	20,78	103,93	710,16		80,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп-лапша домашняя (п/ф)	200	4,37	3,88	24,66	119,60	148	13,81
	Биточки по-белорусски	70	8,03	8,33	5,85	140,80	467	37,13
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	145,34	520	20,49
	Салат из свеклы	20	0,27	0,90	5,10	19,00	34	2,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	3,68	0,28	20,30	91,44		2,77
Итого за обед:		657	19,58	18,87	84,66	560,08		80,00
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,95
	Плов из птицы	200	11,89	11,48	41,31	294,97	54-12м	45,02
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	13,35		9,77
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		660	20,08	19,94	83,52	703,90		80,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,26	0,03	0,94	5,00		5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		702	22,45	19,27	108,01	666,30		80,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,47
	Макаронные изделия отварные	100	2,22	3,89	17,87	146,33	332	10,33
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	4,78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		630	22,36	22,90	88,38	672,61		80,00

Среднее значение за период:	207,45	199,53	925,71	6630,41
	20,745	19,953	92,571	663,041
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапишиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного