



Утверждено:  
ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

в период каникул при 2-х разовом питании

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,12	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Компот из смеси сухих фруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24,6</b>	<b>29,5</b>	<b>115,4</b>	<b>774,32</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>42,3</b>	<b>194,3</b>	<b>1284,04</b>	<b>161,12</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	ж	уг	ккал
Итого за период	428,9	415,8	41,6	1 925,7	13217,54
Среднее значение за период	42,9	41,6	4,16	192,6	1321,754
Норма по СанПиН двухразовое питание 50%-60% ±	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
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

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

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