

«Согласовано»:

Директор МБОУ Латоновской СОШ



Червякова Л.В.

«Утверждаю»:  
Индивидуальный предприниматель

Е.В.Галова



# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **12 лет и старше**

### **МБОУ Латоновская СОШ**

С.Латоново Матвеево-Курганский район 2025г

## МЕНЮ

### на горячее питание обучающихся, получающих начальное общее образование (12 лет и старше)

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.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".

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.

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|------------------------------|----|----|--|--|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А   | Е  | Ca  | P                            | Mg | Fe |  |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |     |    |     |                              |    |    |  |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                           | 14 | 15 |  |  |
| Завтрак   |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |     |    |     |                              |    |    |  |  |
| 59,05     | Запеканка творожно<br>манная      | 200             | 16                   | 15 | 35 | 339                                       |               | 1  | 1   |    | 184 | 256                          | 29 | 2  |  |  |
| 14        | соус вишневый                     | 20              |                      |    | 7  | 28                                        |               | 2  | 12  |    | 2   | 2                            | 1  |    |  |  |
| 1         | Чай с сахаром                     | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               |    |     |    | 4   | 6                            | 3  | 1  |  |  |
| 56        | Печенье                           | 30              | 1                    | 1  | 7  | 41                                        |               |    |     |    |     |                              |    |    |  |  |
| 208,01    | Фрукты ,ягоды                     | 100             | 1                    |    | 8  | 36                                        |               | 25 | 200 | 1  | 36  | 33                           | 17 | 1  |  |  |
|           | Итого за Завтрак                  | 550             | 18                   | 16 | 72 | 504                                       |               | 28 | 213 | 1  | 226 | 297                          | 50 | 4  |  |  |
|           | Итого за день                     | 550             | 18                   | 16 | 72 | 504                                       |               | 28 | 213 | 1  | 226 | 297                          | 50 | 4  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |    |    |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|------------------------------|-----|----|----|--|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А  | Е  | Ca                           | P   | Mg | Fe |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |                              |     |    |    |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                           | 13  | 14 | 15 |  |
| Завтрак   |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |                              |     |    |    |  |
|           | Овощная закуска                   | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46                                        |               | 28 |    |    | 47                           | 32  | 15 |    |  |
| 331       | Куры отварные                     | 100             | 11                   | 13 | 2  | 169                                       |               | 1  |    |    | 24                           | 217 | 26 | 2  |  |
| 11        | Макароны отварные с<br>маслом     | 180             | 6                    | 4  | 39 | 216                                       |               |    |    |    | 16                           | 54  | 10 | 1  |  |
| 7         | чай с лимоном                     | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               | 3  |    |    | 6                            | 6   | 3  | 1  |  |
| 291       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3                    |    | 20 | 92                                        |               |    |    |    | 8                            | 26  | 6  |    |  |
|           | Итого за Завтрак                  | 620             | 22                   | 19 | 81 | 583                                       |               | 32 |    |    | 87                           | 335 | 60 | 4  |  |
|           | Итого за день                     | 620             | 22                   | 19 | 81 | 583                                       |               | 32 |    |    | 87                           | 335 | 60 | 4  |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |                              |     |    |    |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |    |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-----|-------------------------------------------|---------------|----|----|-----|------------------------------|----|----|----|--|
|           |                                   |                 | Б                    |    | Ж  | У   |                                           | В1            | С  | А  | Е   | Ca                           | P  | Mg | Fe |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |     |                                           |               |    |    |     |                              |    |    |    |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8                                         | 9             | 10 | 11 | 12  | 13                           | 14 | 15 |    |  |
| Завтрак   |                                   |                 |                      |    |    |     |                                           |               |    |    |     |                              |    |    |    |  |
| 40,02     | Овощная закуска                   | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46  |                                           | 28            |    |    | 47  | 32                           | 15 |    |    |  |
|           | Плов с мясом                      | 200             | 11                   | 13 | 31 | 285 |                                           | 3             | 1  |    | 21  | 167                          | 45 | 1  |    |  |
| 15        | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200             | 2                    | 2  | 18 | 98  |                                           | 1             |    |    | 60  | 45                           | 7  |    |    |  |
| 291       | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                    |    | 25 | 116 |                                           |               |    |    | 10  | 33                           | 8  |    |    |  |
|           | Итого за Завтрак                  | 550             | 19                   | 17 | 79 | 545 |                                           | 32            | 1  |    | 138 | 277                          | 75 | 1  |    |  |
|           | Итого за день                     | 550             | 19                   | 17 | 79 | 545 |                                           | 32            | 1  |    | 138 | 277                          | 75 | 1  |    |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак

День: четверг  
Неделя: 1  
Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |    |     |     |    |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|------------------------------|----|-----|-----|----|
|           |                                         |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А  | Е                            | Ca | P   | Mg  | Fe |
| 1         | 2                                       | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11                           | 12 | 13  | 14  | 15 |
| Завтрак   |                                         |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |                              |    |     |     |    |
|           | Овощная закуска                         | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46                                        |               | 28 |    |                              | 47 | 32  | 15  |    |
| 226       | каша гречневая по-<br>купечески с мясом | 200             | 12                   | 17 | 40 | 361                                       |               | 3  |    |                              | 28 | 351 | 153 | 5  |
| 1         | Чай с сахаром                           | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               |    |    |                              | 4  | 6   | 3   | 1  |
| 291       | Хлеб пшеничный                          | 50              | 4                    |    | 25 | 116                                       |               |    |    |                              | 10 | 33  | 8   |    |
|           | Итого за Завтрак                        | 550             | 18                   | 19 | 85 | 583                                       |               | 31 |    |                              | 89 | 422 | 179 | 6  |
|           | Итого за день                           | 550             | 18                   | 19 | 85 | 583                                       |               | 31 |    |                              | 89 | 422 | 179 | 6  |

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4  
3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница  
Неделя: 1  
Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |    |    |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|---|-----|------------------------------|-----|-----|----|----|
|           |                                      |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С | А   | Е                            | Ca  | P   | Mg | Fe |
| 1         | 2                                    | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9 | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак   |                                      |                 |                      |    |    |                                           |               |   |     |                              |     |     |    |    |
| 41        | Икра кабачковая<br>пром.производства | 60              | 1                    | 5  | 5  | 69                                        | 92            | 4 | 552 |                              | 25  | 22  | 9  |    |
| 147       | Яйца отварные                        | 40              | 5                    | 4  |    | 56                                        |               |   |     |                              | 22  | 77  | 5  | 1  |
| 46,02     | макаронные отварные с сыром          | 180/20          | 11                   | 10 | 39 | 290                                       |               |   |     |                              | 216 | 162 | 20 | 1  |
| 7         | чай с лимоном                        | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               | 3 |     |                              | 6   | 6   | 3  | 1  |
| 291       | Хлеб пшеничный                       | 50              | 4                    |    | 25 | 116                                       |               |   |     |                              | 10  | 33  | 8  |    |
|           | Итого за Завтрак                     | 550             | 21                   | 19 | 84 | 591                                       | 92            | 7 | 552 |                              | 279 | 300 | 45 | 3  |
|           | Итого за день                        | 550             | 21                   | 19 | 84 | 591                                       | 92            | 7 | 552 |                              | 279 | 300 | 45 | 3  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|---|----|----|-----|------------------------------|----|----|--|--|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С | А  | Е  | Ca  | P                            | Mg | Fe |  |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |   |    |    |     |                              |    |    |  |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12  | 13                           | 14 | 15 |  |  |
| Завтрак   |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |   |    |    |     |                              |    |    |  |  |
| 32        | Масло сливочное                   | 10              |                      | 7  |    | 63                                        |               |   |    |    | 1   | 2                            |    |    |  |  |
| 271       | Сыр порциями                      | 20              | 5                    | 6  |    | 74                                        |               |   |    |    | 200 | 108                          | 10 |    |  |  |
| 31        | каша рисовая молочная             | 250             | 7                    | 5  | 48 | 265                                       |               | 1 |    |    | 81  | 114                          | 28 |    |  |  |
| 291       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3                    |    | 20 | 92                                        |               |   |    |    | 8   | 26                           | 6  |    |  |  |
| 56        | Печенье                           | 30              | 1                    | 1  | 7  | 41                                        |               |   |    |    |     |                              |    |    |  |  |
| 3         | Сок витаминизированный            | 200             | 1                    |    | 18 | 76                                        |               | 4 |    |    | 14  | 14                           | 8  | 1  |  |  |
|           | Итого за Завтрак                  | 550             | 17                   | 19 | 89 | 611                                       |               | 5 |    |    | 306 | 271                          | 54 | 1  |  |  |
|           | Итого за день                     | 550             | 17                   | 19 | 89 | 611                                       |               | 5 |    |    | 306 | 271                          | 54 | 1  |  |  |

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|------------------------------|----|----|--|--|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |     |                                           | В1            | С  | А  | Е  | Ca  | P                            | Mg | Fe |  |  |
|           |                                   |                 |                      |    |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                              |    |    |  |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8                                         | 9             | 10 | 11 | 12 | 13  | 14                           | 15 |    |  |  |
| Завтрак   |                                   |                 |                      |    |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                              |    |    |  |  |
| 10,02     | Овощная закуска                   | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46  |                                           | 28            |    |    | 47 | 32  | 15                           |    |    |  |  |
|           | Котлета рубленая из мяса<br>птицы | 100             | 10                   | 12 | 12 | 194 |                                           | 1             |    |    | 27 | 158 | 22                           | 2  |    |  |  |
| 11        | Макароны отварные с<br>маслом     | 180             | 6                    | 4  | 39 | 216 |                                           |               |    |    | 16 | 54  | 10                           | 1  |    |  |  |
| 7         | чай с лимоном                     | 200             |                      |    | 15 | 60  |                                           | 3             |    |    | 6  | 6   | 3                            | 1  |    |  |  |
| 291       | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                    |    | 25 | 116 |                                           |               |    |    | 10 | 33  | 8                            |    |    |  |  |
|           | Итого за Завтрак                  | 630             | 22                   | 18 | 96 | 632 |                                           | 32            |    |    | 99 | 321 | 78                           | 4  |    |  |  |
|           | Итого за день                     | 630             | 22                   | 18 | 96 | 632 |                                           | 32            |    |    | 99 | 321 | 78                           | 4  |    |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные<br>вещества (мг) |     |     |    |    |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|------------------------------|-----|-----|----|----|
|                  |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А  | Е                            | Ca  | P   | Mg | Fe |
| 1                | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11                           | 12  | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |                              |     |     |    |    |
| 57               | Овощная закуска                   | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46                                        |               | 28 |    |                              | 47  | 32  | 15 |    |
|                  | рагу овощное с мясом              | 250             | 15                   | 15 | 34 | 331                                       |               | 51 | 3  |                              | 55  | 257 | 70 | 4  |
|                  | Чай с сахаром                     | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               |    |    |                              | 4   | 6   | 3  | 1  |
| 291              | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                    |    | 25 | 116                                       |               |    |    |                              | 10  | 33  | 8  |    |
| Итого за Завтрак |                                   | 600             | 21                   | 17 | 79 | 553                                       |               | 79 | 3  |                              | 116 | 328 | 96 | 5  |
| Итого за день    |                                   | 600             | 21                   | 17 | 79 | 553                                       |               | 79 | 3  |                              | 116 | 328 | 96 | 5  |

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные<br>вещества (мг) |     |     |    |    |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|------------------------------|-----|-----|----|----|
|                  |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А  | Е                            | Ca  | P   | Mg | Fe |
| 1                | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11                           | 12  | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                   |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |                              |     |     |    |    |
| 304,03           | Овощная закуска                   | 100             | 2                    | 2  | 5  | 46                                        |               | 28 |    |                              | 47  | 32  | 15 |    |
|                  | Тефтели рыбные с томатным соусом  | 100             | 6                    | 8  | 6  | 102                                       |               | 6  |    |                              | 40  | 185 | 31 | 2  |
|                  | Рис отварной                      | 180             | 4                    | 4  | 33 | 184                                       |               |    |    |                              | 9   | 92  | 30 | 1  |
| 15               | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 2                    | 2  | 18 | 98                                        |               | 1  |    |                              | 60  | 45  | 7  |    |
| 291              | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                    |    | 25 | 116                                       |               |    |    |                              | 10  | 33  | 8  |    |
| Итого за Завтрак |                                   | 630             | 18                   | 16 | 87 | 546                                       | 8             | 35 |    |                              | 173 | 349 | 71 | 3  |
| Итого за день    |                                   | 630             | 18                   | 16 | 87 | 546                                       | 8             | 35 |    |                              | 173 | 349 | 71 | 3  |

Рацион: Завтрак

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2  
Сезон: осенний-зимний  
Возраст: 12 и старше

| №<br>ре.         | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные<br>вещества (мг) |     |    |    |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-----|-----|----|------------------------------|-----|----|----|
|                  |                                    |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В1            | С   | А   | Е  | Ca                           | P   | Mg | Fe |
|                  |                                    |                 |                      |    |    |                                           |               |     |     |    |                              |     |    |    |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                           | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                    |                 |                      |    |    |                                           |               |     |     |    |                              |     |    |    |
| 208              | Фрукты                             | 100             | 1                    |    | 8  | 36                                        |               | 25  | 200 | 1  | 36                           | 33  | 17 | 1  |
| 35,01            | ленивые голубцы с мясом<br>и рисом | 200             | 15                   | 16 | 24 | 300                                       |               | 75  | 1   |    | 113                          | 109 | 45 | 1  |
| 7                | чай с лимоном                      | 200             |                      |    | 15 | 60                                        |               | 3   |     |    | 6                            | 6   | 3  | 1  |
| 291              | Хлеб пшеничный                     | 50              | 4                    |    | 25 | 116                                       |               |     |     |    | 10                           | 33  | 8  |    |
| Итого за Завтрак |                                    | 550             | 20                   | 16 | 72 | 512                                       |               | 103 | 201 | 1  | 142                          | 181 | 73 | 3  |
| Итого за день    |                                    | 550             | 20                   | 16 | 72 | 512                                       |               | 103 | 201 | 1  | 142                          | 181 | 73 | 3  |

Норма завтрака по СанПин 20%-  
25% ± 5% 18,4- 77,6-97 544-680  
23

Среднее значение за завтрак  
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

18,78 17,81 82,40 566,00  
18,78 19,15 80,74 20,81

Потребность в пищевых веществах для  
обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН  
2020

90,00 92,00 388,00 2720,00

Распределение ЭЦ

Норма

Завтрак

20,81 20-  
25%

Использованная литература: Сборник  
рецептур на продукцию для обучающихся во  
всех 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 макронутриентов.

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

Составил

Вальюн Филипп Юрьевич

Утвердил

Заказчик

МБОУ Латоновская сош

Директор

  
Червякова Л.В.



Исполнитель:

Индивидуальный предприниматель  
Галова Елена Витальевна

  
ИП \_\_\_\_\_ Галова Е.В.

