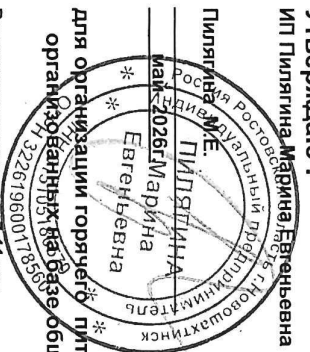


Утверждаю :
ИП Пилигина Марина Евгеньевна



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40



18-ти дневное меню
для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей,
организаций в базе общеобразовательных учреждений в период летних каникул 2022г.

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон : лето

1-ый день понедельник	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Региональный центр, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25.1к/2022г
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Обогащенный модказеином	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
Обед:						
Сул гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе телячь отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98	455/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	32,46	28,62	108,03	823,20	
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60	

2-ой день вторник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хабаровский район" Липица 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мир-Учк Ф.Д.1.194г.	
Завтрак:							
Курлица (Филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022	
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022	
Помидор свежий в нарезке	40	0,40	0,05	1,52	8,13	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	16,00	78,00	54-2гн /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60		
ОБЕД:							
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022	
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Соки, вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за Обед :	700	23,47	27,07	122,20	826,06		
Всего :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66		

3-ий день среда		Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных рецептов для организаций общепита 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК:							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004	
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994	
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24,1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47		
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с картошкой	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Тертые (свинина лопатка б/к) в том. соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	508/2004	
Огурец помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-33/2022	
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13		
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60		

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская область, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-17 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-16/2022	
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн/2022	
Йогурт 1шт.	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак:	500	19,14	21,92	53,20	484,25		
ОБЕД:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004	
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	26,79	24,28	123,34	824,00		
Всего:	1200	45,93	46,20	176,54	1308,25		

5-ый День пятница		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Рецепт № 202г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Удобродиформ" Латвия 2004 г. Сборник рецептов блюд для предпринимательского питания Марчук Ф.Д.1994г.	
Завтрак :							
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г	
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	19,14	171,29	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994	
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022	
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	35,08	26,64	111,16	824,72		
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52		

6-ой день суббота		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для школ «Хлебобулочный» Липина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Роспотребнадзор, 2022.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Биточек из курдюки (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г	
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г/2022г	
Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3г/2022г	
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2гН/2022	
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61		
Обед:							
Рассолник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г	
Курдюк (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-2Б м/2022	
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
Помидор, огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з 54-2з /2022	
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00		
Всего	1200	55,88	34,53	177,15	1301,61		

7-ой День понедельник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовграддзор 2022г.
Наименование блюд	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предпринимательского общественного питания Марчук Ф.И.1994г.	
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-13/2022	
Каша молочная манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004	
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2 гн/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак :	500	18,18	21,90	56,98	495,12		
ОБЕД:							
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004	
Запеканка картофельная с мясом и сметаной	220	26,23	25,80	29,47	455,10	54-26м/2022г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23,54-33 /2022	
Соки, вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед :	700	36,63	33,20	94,12	823,10		
Всего :	1200	54,81	55,10	151,10	1318,22		

8-ой День Вторник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.	
Завтрак:							
Блины со слущенкой	200	10,20	9,60	78,60	441,60	726/2004г.	
Яблоко	100	0,80	0,00	22,60	93,60	Табл.№ 24/1994г	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-21гн/2022	
Итого за завтрак :	500	11,30	9,60	107,90	563,10		
ОБЕД:							
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,17	18,02	10,33	276,18	374/2004	
Картофельное пюре	150	10,33	8,11	27,14	222,87	520/2004	
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022	
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки выс обогатенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед :	700	36,30	30,81	100,01	824,36		
Всего :	1200	47,60	40,41	207,91	1387,46		

9-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская обл., 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-методический центр" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук ф.л. 1994г.
Завтрак:						
Сырники из творога с сметаной и сахаром	190	32,11	13,27	34,67	386,67	294/1994
Ассорти фруктовое (апельсин/блоко)	110	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица №24, 1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	500	33,61	13,57	56,27	481,77	
Обед:						
Щи с капустой и картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994
Помидор, огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-33, 54-23 /2022
Кисель из концентрата	200	0,45	0,00	39,58	160,12	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за обед:	700	21,60	31,75	112,91	823,39	
Всего:	1200	55,21	45,32	169,18	1305,16	

10-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Республика Татарстан, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК:						
Макаронные отварные с сыром	150	5,10	9,15	34,20	239,55	333/2004
Рядцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г.
Йогурт	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.
Чай с сахаром и лимоном	180	0,30	0,00	15,20	60,00	54-21н/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак:	525	16,45	17,63	80,80	546,02	
Обед:						
Суп рисовый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Курица (филе) тушеная в томате	90	18,32	14,37	0,24	202,83	444/194
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
Огулец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022
Компот из смеси свежих фруктов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016
Итого за обед:	700	38,58	29,96	99,65	823,02	
Всего:	1225	55,03	47,59	180,45	1369,04	

11-ый день суббота		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Завтрак:							
Оладьи со слущенкой	180	10,95	10,50	68,70	413,10	732/2004	
Ассорти фруктовое(апельсин/яблоко)	120	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица №24/1994	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,55	10,80	90,50	509,30		
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Котлета (свинина) с томатным соусом	90	14,36	16,14	11,96	250,54	416/1994	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004	
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Обогащенный йодказеином	700	29,80	34,03	100,36	826,66		
Итого за обед :	1200	42,35	44,83	190,86	1335,96		
Всего :							

12-ый день понедельник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская область, 2022г.	
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липинка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маршук Ф.П.1994г.		
Завтрак:								
Каша "Ягтарная "	200	5,00	15,00	38,80	310,20	305/2004		
Какао с молоком	180	4,01	2,99	10,68	85,67	54-21гн/2022		
Допельсин в нарезке	100	0,94	0,12	11,76	51,88	Таблица №24,1994г		
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
Итого за завтрак:	500	11,65	18,21	72,04	498,65			
ОБЕД:								
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004		
Жаркое по домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994		
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022		
Компот из смеси свежих фруктов	200	0,35	0,00	31,86	128,88	631/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.		
Итого за обед :	700	36,98	26,05	116,92	851,10			
Всего :	1200	48,63	44,26	188,96	1349,75			

13-ый день вторник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022	
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25-1м/2022г	
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный йодказанном	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40		
Обед:							
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98	455/1994	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022	
Соки, выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	32,46	28,62	108,03	823,20		
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60		

14-ый день среда		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Завтрак:							
Курлица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022	
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022	
Помидор свежий в нарезке	40	0,40	0,05	1,52	8,13	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60		
ОБЕД:							
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022	
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Соки, выработываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за обед :	700	23,47	27,07	122,20	826,06		
Всего :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66		

15 - ый день четверг		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродимфоры" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук ф.л.1994г.
Завтрак :						
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,45	533/1994
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24,1994г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47	
ОБЕД:						
Щи из свежей капусты с картофелем том.соусе	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004
Тесто	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г
Каша гречневая распычатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	508/2004
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3з/2022
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13	
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60	

16-ый день пятница		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринимательской организации Марчук Ф.П. 1994г.
ЗАВТРАК:						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-10/2022
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)						
Молочг 1шт.	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.
Итого за завтрак:	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
	500	19,14	21,92	53,20	484,25	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями						
Рыба запеченная в сметанном соусе	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022
Рис отварной	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004
Огурец свежий в нарезке	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004
Соки, выработываемые промышленностью	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022
Хлеб ржано-пшеничный	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Итого за обед:	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Всего:	700	26,79	24,28	123,34	824,00	
	1200	45,93	46,20	176,54	1308,25	

17-ый день суббота		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская обл., 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д., 1994г.	
Завтрак:							
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г.	
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	19,14	174,29	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994	
Огулец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022	
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	35,08	26,64	111,16	824,72		
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52		

18-ый день понедельник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в Республикандор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчуг Ф.Л.1994г.	
Завтрак:							
Биточек из курочки (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г	
Макаронь отарные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г/2022г	
Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з/2022г	
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)							
	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2ГН/2022	
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61		
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г	
Курца (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022	
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
Помидор,огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з,54-2з/2022	
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00		
Всего	1210	59,10	46,86	170,71	1408,70		

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов;