

Утверждаю :

ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

май 2025г.



Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №

май 2025г.

18-ти дневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательного учреждения в период летних каникул 2025г.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : лето

1-ый день понедельник	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных организациях питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						
Завтрак:						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28	
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	
Котлета из филе птицы отбивная	90	13,80	14,93	6,67	216,25	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за обед:	700	31,70	27,80	107,66	809,47	
Всего:	1200	47,20	46,70	171,04	1328,87	

2-ой день вторник	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. ,2022г. Роспотребнадзор
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Завтрак:							
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022	
Макаронные 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	18/2016г	
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	
Филе сельди	90	8,91	14,00	5,10	182,04	89/2004	
Пюре картофельное	150	10,17	7,98	26,62	218,98	520/2004	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639//2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед :	700	26,04	27,00	91,59	713,11		
Всего :	1200	57,93	37,58	169,17	1243,71		

3-ий день среда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. ,2022г. Роспотребнадзор
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.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	553/1994	
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	120	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица №24, 1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	35,37	16,95	60,20	532,53		
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004	
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	16,22	9,75	19,27	229,71	423/1994г	

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	54-2з, 54-3з/2022
Компот из сухофруктов витаминизированный	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	31,16	25,74	102,88	750,37	
Всего:	1200	66,53	42,69	163,08	1282,90	

4-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-1о/2022
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/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 вермешелью	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	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	23,81	20,21	115,73	743,11	
Всего :	1200	42,95	42,13	168,93	1227,36	

5-ый день пятница	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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Биточек из курицы	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	508/2004
Помидор свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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	17,67	17,32	63,24	479,55	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	22,00	15,70	43,00	401,00	394/1994
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,40	12,80	70,20	Пром.
Итого за обед:	700	28,61	22,27	97,99	707,20	
Всего:	1200	46,28	39,59	161,23	1186,75	

Наименование блюда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
6-ой день суббота						
Завтрак:						
Вареники ленивые с сметаной, сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60	293/1994
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко) Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24,1994
Итого за завтрак:	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
	500	29,50	19,34	49,60	493,70	
Обед:						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	159,17	129/1994г
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022
Вермишель отварная	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022

Помидор,огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з,54-2з /2022
Компот из сухофруктов витаминизированный	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	33,35	15,37	101,44	729,49	
Всего	1200	62,85	34,71	151,04	1223,19	

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
7-ой день понедельник							
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1з/2022	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
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	54-60с /2022	
Чай витаминизированный	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	
Котлета из филе птицы отбивная	90	13,80	14,93	6,67	216,25	455/1994	
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004	
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з,54-3з /2022	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	Пром.	
Итого за обед :	700	32,09	28,73	87,75	740,21		
Всего :	1200	50,27	50,63	144,73	1235,33		

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Завтрак:						
Тефтеля (свинина лопатка б/к)	90	16,22	9,75	19,27	229,71	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004
Помидор свежий	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-3з/2022
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-21ГН/2022
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак :	510	23,11	22,33	63,57	548,12	
ОБЕД:						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	14,61	8,38	223,93	374/2004
Картофельное пюре	150	8,03	6,30	21,02	172,90	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 ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	Пром.
Итого за обед :	700	30,48	25,69	90,90	719,64	
Всего :	1210	53,59	48,02	154,47	1267,76	

Наименование блюда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
9-ый день среда						
Наименование блюда						
Завтрак:						
Сырники из творога	150	31,36	9,17	33,07	340,25	294/1994
Соус сметанный	40	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко)	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	481,80	
Обед:						
Щи с капустой и картофелем	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004
Плов из птицы	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	54-3з,54-2з /2022

Кисель из концентрата	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,00	99,40	Пром.
Итого за обед:	700	21,85	29,90	107,88	770,42	
Всего:	1200	55,46	43,47	164,15	1252,22	

Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
ЗАВТРАК:								
Макароны отварные с сыром	165	5,10	9,15	34,20	239,55	333/2004		
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022		
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	54-2гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г		
Итого за завтрак:	500	11,40	19,88	85,95	566,82			
Обед:								
Суп рисовый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004		
Курица (филе) тушеная в томате	90	17,00	13,33	0,22	188,85	444/1994		
Картофельное пюре	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004		
Огурец 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	35,19	27,03	82,20	714,03			
Всего:	1200	46,59	46,91	168,15	1280,85			

Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур 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		

Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21гн /2022
Итого за завтрак :	500	16,71	14,12	95,67	576,78	
ОБЕД:						
Щи из свежей капусты	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004
Котлета свинина с томатным соусом	90	12,92	14,53	10,76	225,49	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, выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	27,86	30,52	98,11	761,11	
Всего :	1200	44,57	44,64	193,78	1337,89	

12-ый день понедельник	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Завтрак:						
Запеканка рисовая	150	6,00	6,00	42,30	247,20	314/2004
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	9,75	17,80	72,80	488,65	
ОБЕД:						
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по домашнему	200	23,02	21,57	23,40	379,80	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	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	33,08	28,97	83,96	729,93	
Всего :	1200	42,83	46,77	156,76	1218,58	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/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 обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
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	13,80	14,93	6,67	216,25	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	18/2016
Итого за обед:	700	31,70	27,80	107,66	809,47	
Всего:	1200	47,20	46,70	171,04	1328,87	

Наименование блюда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
14-ый день среда						
Наименование блюда						
Завтрак:						
Курица (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	18/2016г
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
Филе сельди	90	8,91	14,00	5,10	182,04	89/2004
Пюре картофельное	150	10,17	7,98	26,62	218,98	520/2004

Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	26,04	27,00	91,59	713,11	
Всего :	1200	57,93	37,58	169,17	1243,71	

15 - ый день четверг	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Углеводы (грамм)		
Наименование блюда							
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)	120	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица №24, 1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	35,37	16,95	60,20	532,53		
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004	
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	16,22	9,75	19,27	229,71	423/1994г	
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	54-2з, 54-3з/2022	
Компот из сухофруктов витаминизированный	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	31,16	25,74	102,88	750,37		
Всего:	1200	66,53	42,69	163,08	1282,90		

16-ый день пятница	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Углеводы (грамм)		
Наименование блюда							
Завтрак:							
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-1о/2022	
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/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 вермшелью	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	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	23,81	20,21	115,73	743,11	
Всего :	1200	42,95	42,13	168,93	1227,36	

Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.			
17-ый день суббота								
Завтрак:								
Биточек из курицы	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994		
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	508/2004		
Помидор свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-3 з /2022		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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	17,67	17,32	63,24	479,55			
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	22,00	15,70	43,00	401,00	394/1994		
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022		
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,40	12,80	70,20	Пром.		
Итого за обед:	700	28,61	22,27	97,99	707,20			
Всего:	1200	46,28	39,59	161,23	1186,75			

18-ый день понедельник	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.		
Наименование блюда Завтрак:								
Вареники ленивые с сметаной, сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60	293/1994		
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко)	100	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	29,50	19,34	49,60	493,70			
Обед:								
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	159,17	129/1994г		
Курица (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022		
Вермишель отварная	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022		
Помидор, огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022		
Компот из сухофруктов витаминизированный	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	33,35	15,37	101,44	729,49			
Всего	1200	62,85	34,71	151,04	1223,19			

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов;