

Утверждаю :
 ИП Пилигина Марина Евгеньевна
 Пилигина М.Е.
 май 2023 г.

Согласовано:
 Директор
 МБОУ
 май 2023 г.

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 2023г.

Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон : лето

1-ый день	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 блюд						
Завтрак:						
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	180	30,70	11,70	30,70	350,90	366/2004
Фрукт (Банан)**	120	1,84	0,64	25,20	113,44	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение
Итого за завтрак:	500	32,74	12,34	62,40	491,14	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004
Тефтели (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75	423/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	25,52	24,21	101,71	726,20	
Всего:	1200	58,26	36,55	164,11	1217,34	

2-ой день	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:						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Сосиски отварные	48	5,00	10,80	0,75	120,20	413/2004
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,26	508/2004
	Огурец свежий в нарезке	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з /2022
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022,распоряжение
	Кондитерское изделие	30	1,39	3,69	13,89	93,00	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	32	2,72	0,16	17,28	81,44	Пром.
	Итого за завтрак :	500	15,79	24,01	77,91	589,36	
	ОБЕД:						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
	Гуляш (говядина)	90	16,08	14,85	4,59	216,33	437/2004
	Пюре картофельное	150	3,10	5,30	19,80	139,40	520/2004
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022
	Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
	Итого за обед :	700	26,10	24,35	79,22	641,13	
	Всего :	1200	41,89	48,36	157,13	1230,49	

3-ий день	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)	
	ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60	293/1994 г
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022, распоряжение
	Фрукт (Яблоко)**	100	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
	Итого за завтрак:	500	28,70	19,54	46,30	478,70	
	ОБЕД:						
	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022
	Шницель из курицы (филе куриное), соус красный основной	90	20,03	7,11	17,21	212,86	54-24 м/2022
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,74	242,04	332/2004
	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022
	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
	Итого за обед :	700	31,10	20,08	108,56	738,07	
	Всего :						

[illegible]

4-ый день	Пищевые вещества						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций 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	ЗАВТРАК:							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04	288,00	54-1 о/2022	
	Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022	
	Йогурт (1 шт)	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
	Итого за завтрак:	500	20,29	27,30	40,04	488,15		
	ОБЕД:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,98	19,80	4,95	265,92	54-9 р/2022	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6 г/2022	
	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	28,98	118,80	707/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.		
Итого за обед:	700	25,38	26,78	96,26	728,20			
Всего:	1200	45,67	54,08	136,30	1216,35			

5-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	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)		
	Завтрак :						
	Биточек из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,40	54-23 м/20022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,28	508/2004
	Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,03	0,76	8,53	54-3 з /2022
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение
	Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
	Итого за завтрак :	500	24,51	16,93	82,20	580,73	
	Обед:						
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,78	14,90	33,21	366,06	394/1994
	Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022
	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,16	15,26	74,00	Пром.
	Итого за обед:	700	32,49	20,23	94,26	689,74	
	Всего:	1200	57,00	37,16	176,46	1270,47	

6-ой день	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)		
	Завтрак:							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,66		54-1 з/2022
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	98,40		53-19 з/2022
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	6,20	4,40	30,80	187,60		302/2004
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2ГН /2022, рапоряжение
	Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50		Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		Пром.
	Итого за завтрак:	500	15,38	25,51	69,85	569,31		
	Обед:							
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80		54-8 с /2022
	Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92		455/1994
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00		508/2004
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80		54-3 з /2022
	Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80		707/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00		Пром.
	Итого за обед:	700	34,25	32,16	106,43	856,32		
	Всего	1200	49,63	57,67	176,28	1425,63		

7-ой день	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 "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
ЗАВТРАК						Таблица 1994г стр 428
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	332/2004
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	54-3 з /2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-2 з /2022
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21 гн/2022
Творог для детского питания (нежный возраст Банан/яблоко)	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36	
ОБЕД:						
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6 с/2022
Гуляш (свинина)	90	19,87	14,85	8,64	248,05	401/1994
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004, распоряжение
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
Итого за обед :	700	33,60	25,35	81,95	690,30	
Всего :	1200	54,38	52,76	135,56	1219,66	

8-ой день	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						
Завтрак:						
Сырники со сметаной и сахаром	190	37,24	10,89	39,26	404,19	54-6 т/2022
Фрукт (Апельсин)**	110	1,30	0,30	11,80	55,10	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022, распоряжение
Итого за завтрак :	500	38,74	11,19	57,56	486,09	
ОБЕД:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004
Плов из птицы (филе куриное)	200	24,89	19,68	38,47	430,56	492/2004
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022
Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :	700	30,86	24,12	100,08	740,79	
Всего :	1200	69,60	35,31	157,64	1226,88	

9-ый день	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
	Пищевые вещества						
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Завтрак:							
Тефтели (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75		423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,28		508/2004
Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,06	1,53	8,53		54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный							
(аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2ГН /2022 , распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный							
йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Пром.
Итого за завтрак:	500	20,88	21,53	68,48	551,26		
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022	
Жаркое по-домашнему из курицы							
(филе куриное)	220	34,03	17,51	39,72	470,40	54-28 м/2022	
Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022	
Йогурт питьевой	200	6,00	10,80	7,38	152,10	698/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед:	700	44,09	33,63	70,25	778,94		
Всего:	1200	64,97	55,16	138,73	1330,20		

10-ый день	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 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)			
	ЗАВТРАК:							
	Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04		288,00	54-1 о/2022
	Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95		5,33	54-3 з /2022
	Йогурт (1 шт)	125	3,10	3,13	18,75		117,12	Пром.
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2ГН /2022 , распоряжение
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80		50,90	Пром.
	Итого за завтрак:	500	20,29	27,30	40,04		488,15	
	ОБЕД:							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43		112,30	110/2004
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	21,36	11,02	18,06		256,86	374/2004
	Картофель отварной	150	3,75	6,25	18,00		143,25	518/2004
	Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50		8,50	54-2 з/2022
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86		128,88	631/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63		37,00	Пром.
	Итого за обед:	700	31,38	22,52	89,48		686,79	
	Всего:	1200	51,67	49,82	129,52		1174,94	

11-ый день	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:					
	Запеканка из творога сметаной и сахаром со	180	30,70	11,70	30,70	350,90
	Фрукт (Банан)**	120	1,84	0,64	25,20	113,44
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за завтрак:	500	32,74	12,34	62,40	491,14
	Обед:					
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90
	Тефтели (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00
	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40
	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	Итого за обед:	700	25,52	24,21	101,71	726,20
	Всего:	1200	58,26	36,55	164,11	1217,34
						366/2004
						Пром.
						54-2ГН /2022, распоряжение
						124/2004
						423/1994
						508/2004
						54-3 з /2022
						54-2 з /2022
						639/2004
						Пром.

12-ый день									
Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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)					
Завтрак:									
Колбаса плукопечная в нарезке	20	4,28	6,94	1,15	87,85	Таблица 1994г			
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1 з/2022			
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	6,00	6,00	30,00	196,00	311/2004			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение			
Кондитерское изделие	55	2,54	6,75	25,45	170,50	Пром.			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.			
Итого за завтрак:	500	19,05	24,24	78,65	608,62				
Обед:									
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022			
Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994			
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004			
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022			
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022			
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.			
Итого за обед:	700	33,48	30,66	84,45	752,07				
Всего	1200	52,53	54,90	163,10	1360,69				

13-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	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)		
	Завтрак:						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Сосиски отварные	48	5,00	10,80	0,75	120,20	413/2004
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,26	508/2004
	Огурец свежий в нарезке	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з /2022
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022,распоряжение Пром.
	Кондитерское изделие	30	1,39	3,69	13,89	93,00	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	32	2,72	0,16	17,28	81,44	Пром.
	Итого за завтрак :	500	15,79	24,01	77,91	589,36	
	ОБЕД:						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
	Гуляш (говядина)	90	16,08	14,85	4,59	216,33	437/2004
	Пюре картофельное	150	3,10	5,30	19,80	139,40	520/2004
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022
	Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
	Итого за обед :	700	26,10	24,35	79,22	641,13	
	Всего :	1200	41,89	48,36	157,13	1230,49	

14-ый день	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	Завтрак:						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Сырники со сметаной и сахаром	190	37,24	10,89	39,26	404,19	
	Фрукт (Апельсин)**	110	1,30	0,30	11,80	55,10	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за завтрак :	500	38,74	11,19	57,56	486,09	
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004	
Плов из птицы (филе куриное)	200	24,89	19,68	38,47	430,56	492/2004	
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022	
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022	
Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.	
Итого за обед :	700	30,86	24,12	100,08	740,79		
Всего :	1200	69,60	35,31	157,64	1226,88		

15 - ый день	Пищевые вещества					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)		
Наименование блюда						
Завтрак :						
Биточек из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,40	54-23 м/20022
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,28	508/2004
Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,03	0,76	8,53	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение
Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак :	500	24,51	16,93	82,20	580,73	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,78	14,90	33,21	366,06	394/1994
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022
Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,16	15,26	74,00	Пром.
Итого за обед:	700	32,49	20,23	94,26	689,74	
Всего:	1200	57,00	37,16	176,46	1270,47	

16-ый день	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.
		порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК:								
	Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04	288,00	54-1 о/2022	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022	
	Йогурт (1 шт)	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
	Итого за завтрак:	500	20,29	27,30	40,04	488,15		
ОБЕД:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,98	19,80	4,95	265,92	54-9 р/2022	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6 г/2022	
	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	28,98	118,80	707/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
	Итого за обед:	700	25,38	26,78	96,26	728,20		
	Всего:	1200	45,67	54,08	136,30	1216,35		

17-ый день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. 2022г. Роспотребнадзор
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
	Завтрак:						
	Колбаса плукопеченая в нарезке	20	4,28	6,94	1,15	87,85	Таблица 1994г
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1 з/2022
	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	6,00	6,00	30,00	196,00	311/2004
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение
	Кондитерское изделие	55	2,54	6,75	25,45	170,50	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
	Итого за завтрак:	500	19,05	24,24	78,65	608,62	
	Обед:						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
	Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994
	Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004
	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022
	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022
	Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
	Итого за обед:	700	33,48	30,66	84,45	752,07	
	Всего	1200	52,53	54,90	163,10	1360,69	

18-ый день	Наименование блюда	Пищевые вещества					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)		
	Завтрак:							
	Запеканка из творога сметаной и сахаром	180	30,70	11,70	30,70	350,90	366/2004	
	Фрукт (Апельсин)**	120	1,50	0,51	24,30	107,79	Пром.	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение	
	Итого за завтрак:	500	32,40	12,21	61,50	485,49		
	Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004	
	Тефтели (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75	423/1994	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004	
	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022	
	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
	Итого за обед:	700	25,52	24,21	101,71	726,20		
	Всего:	1200	57,92	36,42	163,21	1211,69		

Продолжение таблицы

Примечание:

Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов;