

Утверждаю:

ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

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 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:						
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 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	

2-ой день вторник		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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.				
Завтрак:											
Курица (филе) тушенная с морковью		90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022				
Макароны 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					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.	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)	Энергетическая ценность (ккал)		
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) Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	120 200	1,42 1,20	0,41 0,40	17,10 18,00	77,72 78,00	Таблица №24,1994г 54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	35,37	16,95	60,20	532,53		
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с картофелем Тефтели (свинина лопатка б/к) в том.соусе	200 90	2,00 16,22	7,60 9,75	4,20 19,27	76,00 229,71	124/2004 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	54-23, 54-33/2022
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
витаминизированный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	700	31,16	25,74	102,88	750,37	
Итого за обед:	1200	66,53	42,69	163,08	1282,90	
Всего:						

4-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. 2022г.
	Масса порции (грамм.) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюд						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания 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	54-33/2022
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 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	

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" Липщина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.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	

6-ой 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 "Хлебродинформ" Липщина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
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) 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	

7-ой 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 "Хлебпродинформ" Лапилина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1з/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	54-60о /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 рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Завтрак:						
Тефтели (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	54-33/2022
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022
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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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)	Энергетическая ценность (ккал)	
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	54-33,54-23 /2022

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

10-ый день пятница	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:						
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	53-193/2022
Йогурт	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.
Чай с сахаром и лимонном	180	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
обогащенный йодказеином	500	11,40	19,88	85,95	566,82	
Итого за завтрак:						
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	

11-ый день суббота	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:						
Оладьи со сгущенкой	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	54-21 гн /2022
Итого за завтрак :	500	10,71	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, вырабатываемые 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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
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 "Хлебпродинформ", Липкина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
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 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	

14-ый день среда	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" Липкина 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
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 нарезку	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 - йй 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)		
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	

16-ыйй 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)		
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания 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	54-3з/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	

17-ый день суббота	Пищевые вещества					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)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						
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" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
	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) 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	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
	витаминизированный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	700	33,35	15,37	101,44	729,49	
	Итого за обед:	1200	62,85	34,71	151,04	1223,19	
	Всего						

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт ** - допускается выдача иных
фруктов;