

Утверждаю :

ИП Пилыгина Марина Евгеньевна



Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 25



**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 2024 г.**

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : лето

**суббота**

1- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм )	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Завтрак :							Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Омлет наугрательный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	54-10/2022	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022	
Йогурт 1 шг.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Рыба запеченая в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004г	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Оррец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	17,06	20,81	101,74	665,82		
Всего:	1190	34,10	39,73	146,26	1084,08		

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

2 день	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 "Хлебродинформ" Пашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак :</b>							
Коплеты изФилле птицы панированные жареные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994	
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г	
Миря из кебабков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24 , 1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбинская кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Кондитерские изделия	35	1,75	2,97	14,00	89,77	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98		
<b>Обед:</b>							
Рассолыни Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	129/1994 г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г	
Омлет, по-иудор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г	
Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004г	
Хлеб ржан φ-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	657,07		
Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05		

## ВТОРНИК

3 День	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 "Учебно-диететический центр при Ф.Л.1994г." Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак:</b>							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.	
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г.	
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24, 1994г.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН/2022	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>34,25</b>	<b>16,44</b>	<b>46,70</b>	<b>471,91</b>		
<b>Обед:</b>							
Щи из свежих капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г.	
Тертель (с начинка лопатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г.	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	287,91	508/2004г.	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3з/2022г.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,47</b>	<b>17,94</b>	<b>99,41</b>	<b>698,27</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>59,72</b>	<b>34,38</b>	<b>146,11</b>	<b>1170,18</b>		

## среда

4- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак :</b>							
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31		
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	Таблица 1994г стр 428	
Помидор с веткой в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	332/2004	
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-33/2022	
Творог для детского питания /нежирный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	54-21 гн/2022 Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Прои	
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-61/2022	
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	
Огулец, по надор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004, распоряжение	
Хлеб ржан «-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		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.  
Ростов/на-Дону, 2022г.

Сборник рецептов блюд при  
общеобразовательных школах "Улгепродинформ"  
Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для  
предприятия общественного питания Марчук  
Ф.Л.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для  
обучающихся образовательных организаций Кушна  
Е.Р.  
Москва 2016г



**ЧЕТВЕРГ**

<b>5 День</b>		<b>Пищевые вещества</b>						
<b>Наименование блюда</b>		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,60			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
Кондитерское изделие	40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>27,25</b>	<b>65,85</b>	<b>574,98</b>			
<b>ОБЕД:</b>								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004		
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25 м /2022		
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г		
Кукуруза консервированная отварная, отурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з,54-2з/2022г		
Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г		
<b>Итого за обед :</b>	<b>700</b>	<b>25,36</b>	<b>15,41</b>	<b>94,82</b>	<b>622,98</b>			
<b>Всего :</b>	<b>1200</b>	<b>41,87</b>	<b>42,66</b>	<b>160,67</b>	<b>1197,96</b>			

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.

Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при  
общеобразовательных школах "Учебно-информ"  
Лашкина 2004 г Сборник рецептов блюд для  
предприятия общественного питания Марчук  
Ф.Л.1994г.

**ПЯТНИЦА**

6- День		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Ленина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.	
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)				
<b>Завтрак :</b>									
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г			
Помидор свежий в нарезке	25	0,28	0,03	0,95	5,33	54-3 з /2022г			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г			
Йогурт 1 шт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г			
Итого за завтрак:	500	15,08	19,32	65,37	497,37				
<b>Обед:</b>									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,38	124/2004г			
Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,44	7,22	4,44	144,44	374/2004			
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г			
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022			
Соки,выработанные промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г			
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г			
Итого за обед:	700	22,56	18,11	88,84	611,86				
Всего:	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23				

суббота

7 - День		Пищевые вещества						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липицина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
<b>ЗАВТРАК:</b>								
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	294/1994 г.		
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,50	46,45	553/1994 г.		
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24, 1994г		
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07			
<b>ОБЕД:</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 г/2022г		
Плов ( свинина лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г		
Копуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994г		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с. обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	18/2016г		
Итого за обед:	700	21,20	24,32	88,34	658,19			
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма Е.Р. Москва 2016г								

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

8 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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.		
<b>Завтрак :</b>								
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций В.Р. Москва 2016г.	Таблица 1994г стр 428	
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	28,24	157,44			
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-21/2022	54-21 ГИ/2022	
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38			
Творог для детского питания /нежный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90			
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	629,36	Прои		
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6с/2022	54-6с/2022	
Гуляш (свинина)	90	19,87	14,85	8,64	248,05			
Пюре карто-фельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	520/2004	520/2004	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65			
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004,распоряжение	Пром	
Хлеб ржанс-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00			
Итого за обед:	700	33,60	25,35	81,95	690,30	Пром		
Всего:	1200	54,38	52,76	135,56	1219,66			

**ВТОРНИК**

9 день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточек (сметанная лепешка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10		
Каша распечатая пшеничная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	416/1994г	
Помидор с веткой в нарезке, огурец свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	508/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбинская кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23, 54-3 з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53		
<b>ОБЕД:</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г	
Жаркое по-домашнему из курочки	220	22,00	15,70	43,00	401,00	54-28м/2022г	
Огурец соевый в нарезке, горошек зеленый консервированный отварной	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-23, 54-20з/2022г	
Соки, выработанные промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед :	700	28,47	21,57	99,88	708,58		
Всего :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11		
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций (Кучина В.Р. Москва 2016г	
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.	

## четверг

10- День		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. образовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательной организации "уча В.Р. Москва 2016г
Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
<b>Завтрак :</b>								
Омлет натуральный	130	10,92	15,50	2,77	195,34	54-10/2022		
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022		
Йогурт 1 лт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.		
<b>Итого за завтрак:</b>								
	490	17,04	18,92	44,52	418,26			
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г		
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004г		
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г		
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004		
Хлеб ржанопшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
<b>Итого за обед:</b>								
	700	17,06	20,81	101,74	665,82			
<b>Всего:</b>								
	1190	34,10	39,73	146,26	1084,08			

**ПЯТНИЦА**

11 день	Пищевые вещества	Сборник рецептур 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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузбасса Б.Р. Москва 2016г
<b>Завтрак :</b>						
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1/12022г
Мясо из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбино-вая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022
Кондитерские изделия	35	1,75	2,97	14,00	89,77	Пром.
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный подказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98	
<b>Обед:</b>						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	129/1994 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка Б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г
Огулец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г
Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004г
Хлеб ржаноспеленный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	667,07	
Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05	

## СУББОТА

12 ДЕНЬ		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-14 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак:</b>							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузбасса 2016г Москва 2016г	
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45		
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24, 1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2П /2022	
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91		
<b>Обед:</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г	
Тертлетя (свинина полпята б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00		
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	423/1994г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	508/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2з, 54-3 з/2022г	
Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27	18/2016г	
Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.  
Ростов-на-Дону, 2022г.

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебприродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузбасса В.Р. Москва 2016г



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

13- 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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Углебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.		
<b>Завтрак :</b>								
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина Москва 2016г Таблица 1994г стр 428 332/2004 54-33/2022 54-21 гн/2022 Пром.		
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44			
Помидор с кефир в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33			
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38			
Творог для детского питания /нежирный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90			
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		Пром	
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70		54-6с/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		
Оливье, по шидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004, рассторяжение		
Хлеб ржан-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			

**ВТОРНИК**

14 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. РостовбнаДзор ,2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Наименование блюда		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	54-1 з/2022г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з /2022			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,60	54-25.1к/2022г			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022			
Кондитерское изделие	40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г			
Итого за завтрак :	500	16,51	27,25	65,85	574,98				
<b>ОБЕД:</b>									
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004			
Курочка тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25 м /2022			
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г			
Кукуруза консервированная отварная, огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213,54-2з/2022г			
Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г			
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98				
Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96				

## среда

15- день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак :</b>							
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г	
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г	
Помидор с ветки в нарезке	25	0,28	0,03	0,95	5,33	54-3 /2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Йогурт 1 ш.л.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак:	500	15,08	19,32	65,37	497,37		
<b>Обед:</b>							
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,53	3,94	5,95	65,38	124/2004г	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,44	7,22	4,44	144,44	374/2004	
Рис отварной «И»	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 /2022	
Соки, выработанные промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб ржанопшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	22,56	18,11	88,84	611,86		
Всего:	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23		
						организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.	
						образовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Гучма В.Р. Москва 2016г	

**четверг**

<b>16- ДЕНЬ</b>		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>Наименование блюда</b>		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК:</b>								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кушма Б.Р. Москва 2016г.
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	294/1994 г.		
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г.		
Ассорти фруктовое (апельсин, банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24, 1994г		
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>31,77</b>	<b>13,11</b>	<b>56,20</b>	<b>470,07</b>			
<b>ОБЕД:</b>								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кушма Б.Р. Москва 2016г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г		
Плов ( сви-ина лопатка б\к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г		
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994г		
Чай с лимо-ном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	18/2016г		
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>21,20</b>	<b>24,32</b>	<b>88,34</b>	<b>658,19</b>			
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>52,97</b>	<b>37,43</b>	<b>144,54</b>	<b>1128,26</b>			

**ПЯТНИЦА**

17 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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.			
<b>Завтрак :</b>									
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций г.Иркутск В.Р. Москва 2016г.			
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44				
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	Таблица 1994г стр. 428 332/2004			
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-33/2022			
Творог для детского питания /нежирный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	54-21 гн/2022 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				
<b>Обед:</b>									
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6с/2022			
Гуляш (свинина)	90	19,87	14,85	8,64	248,05				
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	401/1994 520/2004			
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г			
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	639/2004, распоряжение			
Итого за обед:	700	33,60	25,35	81,95	690,30	Пром			
Всего:	1200	54,38	52,76	135,56	1219,66				

суббота

18 день	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 "Хлебродинформ" Липицина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Г.1994г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	416/1994г	
Помидор свежий в нарезке, огурец свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	508/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23, 54-3 з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	54-2гн /2022	
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53	18/2016г	
<b>ОБЕД:</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г	
Жаркое по-домашнему из курицы	220	22,00	15,70	43,00	401,00	54-28м/2022г	
Огурец соленый в нарезке, горошек зеленый консервированный отварной	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-23, 54-20з/2022г	
Соки, выработываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед :	700	28,47	21,57	99,88	708,58		
Всего :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11		