

ИП Пилягина Марина Евгеньевна

март 2025 г.

Директор
МБОУ СОШ № 25

Семка М.А.
март 2025г.



для организации горячего питания детей, в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, организованном на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2025 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше
Сезон : весна

суббота

1-ый День	Пищевые вещества					Сборник. Рецептур блюда и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов:Ростов, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник. Рецептур блюда при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липецка 2004 г. Сборник. Рецептур блюда для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Завтрак :						
Каша молочная манная	200	7.98	8.40	22.30	196,00	Сборник. Рецептур блюда и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,62	4,42	0,01	54,45	311/2004г
Яйцо куриное вареное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-1 э/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с, обогащенный йодказеином	35	2,99	0,19	18,90	89,17	
Итого за завтрак:	500	22,14	19,16	59,59	496,29	18/2016г
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	14,61	8,38	223,93	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	1,62	0,20	9,76	48,40	707/2004г
Итого за обед:	700	23,14	28,66	94,39	714,99	18/2016г
Всего:	1200	45,28	47,82	153,98	1211,28	

понедельник

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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.	
ЗАВТРАК:							
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 (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07		
ОБЕД:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022г	
Плов (свиная полатка 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	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	18/2016г	
Итого за обед:	700	27,29	24,32	115,75	792,30		
Всего:	1200	59,06	37,43	171,95	1262,37		

Вторник

3-ий 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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Завтрак :						
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Южная В.Р. Москва 2016г
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	455/1994
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	54-1 г/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Таблица № 24, 1994
Кондитерское изделие	35	1,75	2,97	0,01	33,77	54-2гн /2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	Пром.
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	62,29	550,98	18/2016г
Обед:						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	159,17	129/1994 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г
Омлет, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 г/2022г
Кисель	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	709,60	
Всего:	1200	48,54	51,34	138,01	1260,58	

среда

4-ый день		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузнецкого района В.Р. Москва 2016г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
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	54-21Н /2022
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	16,22	9,75	19,27	229,71	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Огулец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-3 з/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с, обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за обед:	700	30,69	22,08	104,63	739,98	
Всего:	1200	64,94	38,52	151,33	1211,89	

четверг

5-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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд приобщающих обучающихся к здоровому образу жизни "Хлебобулочные изделия" Липовина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г.
ЗАВТРАК							
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 Кушма В.Р. Москва 2016г
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-1 з/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Яйцо куриное вареное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	19,81	18,61	49,08	479,02		
ОБЕД:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
Курица тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	186,77	54-25 м /2022	
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г	
Кукуруза консервированная отварная, огулец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з,54-23/2022г	
Соки, выработываемые 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	36,09	15,41	109,60	724,01		
Всего :	1200	55,90	34,02	158,68	1203,03		

ПЯТНИЦА

6-ой 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 "Учебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций КуЧума В.Р. Москва 2016г
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	416/1994г	
Каша Рассыпчатая пшенная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	508/2004г	
Помидор свежий в нарезке, огурец свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-23, 54-3 з/2022г	
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	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53		
ОБЕД:							
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,вырабатываемые 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		

суббота

7-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 и старше	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 :							
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча В.Р. Москва 2016г
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г	455/1994
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24, 1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	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	19,05	16,61	71,55	511,74		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	14,48	11,70	14,44	220,98	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	54-2-3 /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	22,59	20,81	107,27	710,06		
Всего:	1200	41,64	37,42	178,82	1221,80		

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт * - допускается выдача иных фруктов.