

Утверждаю :

ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

май 2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ
СОШ № 25
Сёмка М.А.
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					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебосольников" Лапыша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белок (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Завтрак:							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19г/2022	
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25.1г/2022г	
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60г/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гг/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
обогащенный йодказеином	500	15,50	18,90	63,38	519,40		
Итого за завтрак:							
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	1328,67		

2-ой день вторник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях, 2022г.	
Наименование блюда		Масса порции (грамм) {возраст 7-11 лет}	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных учреждениях "Хлебосольники" Платина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.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 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		Питательная ценность				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	150	32,00	12,04	23,50	330,36	365/2004
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 50%) 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	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Витаминизированный 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, 2022г.	Роспотребнадзор	
Наименование блюда		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)
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 вермишелью	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. Распространяется с 2021г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность, (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах "Хлебобродяжки" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для приправлений собственного 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. Ростовская область, 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 "Хлебпродмиформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Наименование блюда						
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-13/2022
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	54-60/2022
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	54-23, 54-33 /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.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродсервис" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мэрчук Ф.Л.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	26,69	90,90	719,64	
Всего :	1210	53,59	48,02	154,47	1267,76	

9-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распространяется с 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
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
Пюре картофельное с морковью	40	3,40	0,20	21,00	99,40	Пром.
обогашенный 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					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных заведениях "Хлебродиформ" Липовая 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	53-193/2022	
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 г/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, 2023г.
	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" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Оладьи со стученкой	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,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 рецептур блюд и кулинарных изделий 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)
		Белки (грамм)						
Наименование блюда							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Классификация" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.В.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.
	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)						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:						139/2004
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	455/1994
Котлета из филе птицы отбивная	90	13,80	14,93	6,67	216,25	508/2004
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	54-3 з /2022
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	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 технол. меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распределитель, 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 "Хлебродоформа" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	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 образовательных организациях. Распоряжение от 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1984г.
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	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:						
Всего:	1200	66,53	42,69	163,08	1282,90	

16-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)		
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 вермишелью	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 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:						
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	54-2-гн /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
Огулец 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						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:						
	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;