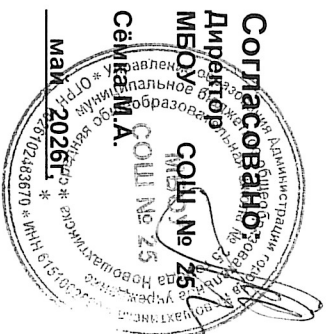


### 18-ти дневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательных учреждений в период летних каникул 2026г.

Возрастная категория : 7-11 лет  
Сезон : лето



1-ый День понеделник	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)	
<b>Завтрак:</b>						
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
Ябло 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	Пром.
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
<b>Обед:</b>						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98	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	Пром.
Итого за обед:	700	32,46	28,62	108,03	823,20	
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60	

2-ой день вторник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "ХлебПродинформ" Латина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
<b>Завтрак:</b>						
Курица (филе) тушеная 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	Пром.
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60	
<b>ОБЕД:</b>						
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за обед :	700	23,47	27,07	122,20	826,06	
Всего :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66	

3-ий день среда		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)		
<b>ЗАВТРАК:</b>							
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)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24, 1994г	
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	Пром.	
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47		
<b>ОБЕД:</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г	
Каша гречневая распычатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13		
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60		

4-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Региональный сборник рецептов питания Марчук Ф.Л.1994г.
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" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ОБЕД:</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022
Соки, выработываемые 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	26,79	24,28	123,34	824,00	
Всего :	1200	45,93	46,20	176,54	1308,25	

<b>5-ый ДЕНЬ ПЯТНИЦА</b>		<b>Пищевые вещества</b>					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.Л. 1994г.	
<b>Завтрак :</b>							
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г	
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80		
<b>Обед:</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	19,14	171,29	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994	
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022	
Компот из 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	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	35,08	26,64	111,16	824,72		
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52		

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>Завтрак:</b>						
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г/2022г
Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з/2022г
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61	
<b>Обед:</b>						
Рассолыник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г
Курица (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00	
Всего	1200	55,88	34,53	177,15	1301,61	

7-ой 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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-13/2022
Каша мюлиновая манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-600/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	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	
<b>ОБЕД:</b>						
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Запеканка картофельная с мясом и сметаной	220	26,23	25,80	29,47	455,10	54-26м/2022г
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-33 /2022
Соки, Вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	36,63	33,20	94,12	823,10	
Всего :	1200	54,81	55,10	151,10	1318,22	

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)		
<b>Завтрак:</b>							
Блины со ступенкой	200	10,20	9,60	78,60	441,60	726/2004г.	
Яблоко	100	0,80	0,00	22,60	93,60	Табл.№ 24/1994г	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-21гн/2022	
<b>Итого за завтрак :</b>							
	500	11,30	9,60	107,90	563,10		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,17	18,02	10,33	276,18	374/2004	
Картофельное пюре	150	10,33	8,11	27,14	222,87	520/2004	
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022	
Соки, Выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
<b>Итого за обед :</b>							
	700	36,30	30,81	100,01	824,36		
<b>Всего :</b>							
	1200	47,60	40,41	207,91	1387,46		

9-ый день среда		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак:</b>							
Сырники из творога с сметаной и сахаром	190	32,11	13,27	34,67	386,67	294/1994	
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	481,77		
<b>Обед:</b>							
Щи с капустой и картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Плов (свинина)	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	0,45	0,00	39,58	160,12	631/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за обед:	700	21,60	31,75	112,91	823,39		
Всего:	1200	55,21	45,32	169,18	1305,16		

10-ый день четверг	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", Лапилина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
<b>ЗАВТРАК:</b>						
Макаронны отварные с сыром	150	5,10	9,15	34,20	239,55	333/2004
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г.
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	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак:	525	16,45	17,63	80,80	546,02	
<b>Обед:</b>						
Суп рисовый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Курица (филе) тушеная в томате	90	18,32	14,37	0,24	202,83	444/1994
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
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	38,58	29,96	99,65	823,02	
Всего:	1225	55,03	47,59	180,45	1369,04	

11-ый 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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
<b>Завтрак:</b>							
Оладьи со ступенкой	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	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,55	10,80	90,50	509,30		
<b>ОБЕД:</b>							
Щи из свежей капусты	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Котлета (свинина) с томатным соусом	90	14,36	16,14	11,96	250,54	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,выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед :	700	29,80	34,03	100,36	826,66		
Всего :	1200	42,35	44,83	190,86	1335,96		

12-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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>Завтрак:</b>						
Каша "Янтарная "	200	5,00	15,00	38,80	310,20	306/2004
Какао с молоком	180	4,01	2,99	10,68	85,67	54-21гн/2022
Апельсин в нарезке	100	0,94	0,12	11,76	51,88	Таблица №24,1994г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	11,65	18,21	72,04	498,65	
<b>ОБЕД:</b>						
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	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	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за обед :	700	36,98	26,05	116,92	851,10	
Всего :	1200	48,63	44,26	188,96	1349,75	

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", Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
<b>Завтрак:</b>						
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 подказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
<b>Обед:</b>						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98	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, выработываемые 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	32,46	28,62	108,03	823,20	
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60	

14-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 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", Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
<b>Завтрак:</b>						
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	Пром.
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60	
<b>ОБЕД:</b>						
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за обед :	700	23,47	27,07	122,20	826,06	
Всего :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66	

15 - ый День четверг	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 "Удобринформ", Лашина 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)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24,1994г
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	Пром.
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47	
ОБЕД:						
Ши из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г
Каша гречневая расплечатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13	
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60	

16-ый день ПЯТНИЦА		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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК:</b>							
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	
Молудт 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		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004	
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	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	26,79	24,28	123,34	824,00		
Всего :	1200	45,93	46,20	176,54	1308,25		

17-ый 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 и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>Завтрак:</b>						
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80	
<b>Обед:</b>						
Борщ с капустой и картошкой	200	6,11	7,81	19,14	171,29	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022
Компот из 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	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	35,08	26,64	111,16	824,72	
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52	

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)		
<b>Завтрак:</b>							
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г	
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г/2022г	
Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з/2022г	
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61		
<b>Обед:</b>							
Рассольник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г	
Курица (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022	
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00		
Всего	1210	59,10	46,86	170,71	1408,70		

Продолжение таблицы

Примечание:  
Фрукт \*\* - дополняется выдача иных фруктов;