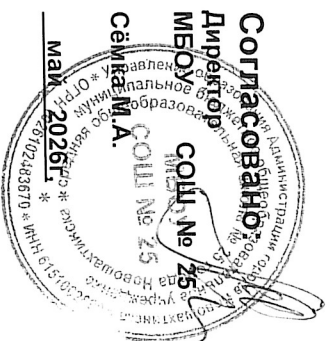




18-ти дневное меню

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



Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
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	Пром.	
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	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 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:							
Курица (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77		54-25 м /2022
Макаронь 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		
ОБЕД:							
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, выработываемые 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. Ростовская область, 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	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)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24, 1994г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный йодказеином	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47		
ОБЕД:							
Ци из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Тертые (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	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. Ростовская область, 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 "Хлебродлинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 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 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	

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 "Глебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.	
Завтрак :							
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		
Обед:							
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)		
Завтрак:							
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г	
Макароны 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 подказеином	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		
Обед:							
Рассолыник пенинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г	
Курица (филе) тушеная 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 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)		
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	
Йогурт 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		
ОБЕД:							
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	54-23,54-3з /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 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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапишна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 1994г.	
Завтрак:							
Блины со стущенкой	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 лимонном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-21гн/2022	
Итого за завтрак :	500	11,30	9,60	107,90	563,10		
ОБЕД:							
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,вырабатываемые 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.	
Итого за обед :	700	36,30	30,81	100,01	824,36		
Всего :	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 блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Сырники из творога с сметаной и сахаром	190	32,11	13,27	34,67	386,67	294/1994	
Таблица №24, 1994							
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко)	110	1,30	0,30	15,10	68,30		
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		
Обед:							
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	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Обогащенный йодказеином	700	21,60	31,75	112,91	823,39		
Итого за обед:	1200	55,21	45,32	169,18	1305,16		
Всего:							

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК:						
Макароны 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	
Обед:						
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)		
Завтрак:							
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	
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		
Обед:							
Ци 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,вырабатываемые 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.	
Завтрак:							
Каша "Янтарная "	200	5,00	15,00	38,80	310,20	305/2004	
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		
ОБЕД:							
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.	
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	Пром.	
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	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		

14-ый 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)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
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	Пром.
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
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 "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.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:						
Щи из свежей капусты с картошкой том.соусе	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 рассыпчатая	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	

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		54-3з/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 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 при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Завтрак:							
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		
Обед:							
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		

18-ый день понедельник		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Виточек 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		
Обед:							
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 ** - допускается выдача иных фруктов;