

Утверждаю :

ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

май 2024 г.

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 5

Коваленко Л.Н.

май 2024 г.

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.
	масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							общееобразовательных школ "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций Кучиа В.Р. Москва 2016г
Завтрак :							
Омлет натуральный	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 шт.	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	363/2004г	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Слуpec 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		

Beero:	1190	34,10	39,73	146,26	1084,08
--------	------	-------	-------	--------	---------

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 день	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	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 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.Л. 1994г.		
	Завтрак :								
	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 г/2022г		
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994		
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
	(аскорбиновая кислота)	35	1,75	2,97	14,00	89,77	Пром.		
	Кондитерское изделие	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	500	21,85	23,83	76,28	606,98			
	Итого за завтрак :								
	Обед:								
	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		
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г		
	Компот из свежих плодов	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	657,07			
	Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05			

ВТОРНИК

3 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)			
	Завтрак:								
	Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.		
	Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,50	46,45	553/1994 г		
	Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)* чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24,1994г		
		200	0,20	0,00	6,50	26,80			
	Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91	54-2ГН/2022		
	Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г		
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г		
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г		
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
	Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27			
	Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18			

среда

4- 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)	
Завтрак :							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Таблица 1994г стр 428	
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	332/2004	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/2022	
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21 гн/2022	
Творог для детского питания /нежный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Прои	
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
Обед:							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004,распоряжение	
Хлеб ржано-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		

четверг

5 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)	
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л., 1994г.	
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	54-1 з/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	53-19 з /2022	
Кондитерское изделие	40	2,90	3,59	17,00	111,91	54-25.1к/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	16,51	27,25	65,85	574,98	Пром. 18/2016г	
ОБЕД:							
Зуп картофеля с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Урица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76		
Лакаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-25 м /2022	
Укоруза консервированная отварная, гурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-1 г/2022г	
Сомпот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	54-213,54-2з/2022г	
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98	631/2004г	
Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96		

суббота

7 - День	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 и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.	
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК:							
Омлет из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	294/1994 г.	
с сметанным	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г.	
орты фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24,1994г	
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		
ОБЕД:							
картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
ив (свинина лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г	
уста кашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 ,1994г	
с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
б 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		

ПОНЕДЕЛЬНИК

8 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)	
	Завтрак :						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Таблица 1994г стр 428
	Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	332/2004
	Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/2022
	Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21 гн/2022
	Творог для детского питания /нежный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Прои
	Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36	
	Обед:						
	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
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004,распоряжение
	Хлеб ржано-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	

четверг

10- 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 :							
Омлет натуральный	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 шт.	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	
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 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		

ПЯТНИЦА

11 день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы (грамм)	Жиры (грамм)	Белки (грамм)	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор. 2022г.
	Наименование блюда	Завтрак :	Обед:	Итого за обед:	Всего:	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 Г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.						
	Сотлеты из филе птицы панированные жареные											Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Макаронные изделия отварные	50	10,35	11,20	5,00	162,20						455/1994
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	150	5,40	4,90	32,80	196,80						54-1 г/2022г
	Гай с сахаром витаминизированный	40	2,02	4,63	4,48	67,72						Таблица № 24 , 1994
	аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80						54-2гн /2022
	ондитерское изделие	35	1,75	2,97	14,00	89,77						Пром.
	леб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69						18/2016г
	того за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98						
	Обед:											
	иссольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64						
	зркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80						129/1994 г
	урец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65						394/1994 Г
	млот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60						54-2з, 54-3 з/2022г
	об ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38						631/2004г
	Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	657,07						18/2016г
	Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05						

суббота

12 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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 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 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		
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г		
Тефтели (свиная лопатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г		
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27			
Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18			

ПОНЕДЕЛЬНИК

13- 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)	
Завтрак :							
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Таблица 1994г стр 428	
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	332/2004	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022	
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21 гн/2022	
Творог для детского питания /нежный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки вс. обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Прои	
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
Обед:							
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	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004,распоряжение	
Хлеб ржано-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						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)	
	ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при "Хлебродиформ" общеобразовательных школах Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	54-1 з/2022г
	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з/2022г
	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	
	ОБЕД:						
	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	32,90	196,90	54-1 г/2022г
	Кукуруза консервированная отварная, огурец 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
	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							Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы (грамм)	Жиры (грамм)	Белки (грамм)	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. общеобразовательных школах "Удобродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Наименование блюда	Жир	Углевод	Белок	Энергетическая ценность (ккал)	Углевод	Жир						
Завтрак :													
сиска отварная							45	0,72	10,80	4,99	120,04	413/2004г	
ла рассыпчатая пшеничная							100	25,60	5,23	4,40	167,07	508/2004г	
мидор свежий в нарезке							25	0,95	0,03	0,28	5,33	54-3 з /2022г	
й с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)							180	5,85	0,00	0,18	24,12	54-2 гн /2022г	
гурт 1 шт.							125	18,75	3,13	3,10	117,12	Пром.	
еб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином							25	13,50	0,13	2,13	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак:							500	65,37	19,32	15,08	497,37		
Обед:													
1 из свежей капусты с картофелем							200	5,95	3,94	1,53	65,38	124/2004г	
оба тушенная в томате с овощами							90	4,44	7,22	15,44	144,44	374/2004	
с отварной							150	38,55	6,15	3,75	228,00	511/2004 г	
урец свежий в нарезке							60	1,50	0,10	0,50	8,50	54-2 з /2022	
ки,выработываемые промышленностью							180	32,00	0,00	0,54	130,16	707/2004г	
еб ржано-пшеничный							20	6,40	0,70	0,80	35,38	18/2016г	
Итого за обед:							700	88,84	18,11	22,56	611,86		
Всего:							1200	154,21	37,43	37,64	1109,23		

четверг

16- 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК:						
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Плов (свинина лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Итого за обед:	700	21,20	24,32	88,34	658,19	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.

ПЯТНИЦА

17 день	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 и старше	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.	
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Завтрак :							Таблица 1994г стр 428
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31		332/2004
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44		54-3з/2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33		54-21 гн/2022
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38		Пром.
Творог для детского питания (нежный 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	50,30		Прои
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
Обед:							
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
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		54-2з, 54-3 з/2022г
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00		639/2004,распоряжение
Хлеб ржано-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		

суббота

18 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 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 пшениная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	508/2004г		
Помидор свежий в нарезке, огурец свежий в нарезке (аскорбиновая кислота)	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-23, 54-3 з/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53	18/2016г		
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.	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-23, 54-20з/2022г		
Горошек зеленый консервированный отварной	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г		
Соки, выработываемые промышленностью	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
Хлеб ржано-пшеничный	700	28,47	21,57	99,88	708,58			
Итого за обед :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11			
Всего :								