

ИП Пиягина Марина Евгеньевна



Директор
МБОУ ООШ №38

Ермакова Т.В.

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					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:						
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	54-25,1к/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	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	1328,87	

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) 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		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:							
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	
Таблица №24, 1994г							
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	120	1,42	0,41	17,10	77,72		
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 витаминизированный	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб ржано-пшеничный	200	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. 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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-1о/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 вермшелью	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. 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 рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Пищевые вещества						
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 рецептур 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) 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	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	33,35	15,37	101,44	729,49	
Итого за обед:	1200	62,85	34,71	151,04	1223,19	
Всего						

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)	
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1з/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	54-60з /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	54-2з, 54-3з /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.
-------------------	------------------	--

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 рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Тефтели (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	25,69	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. 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 рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
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
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,00	99,40	Пром.
обогащенный 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					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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов 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	20	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
обогащенный йодказеином	500	11,40	19,88	85,95	566,82	
Итого за завтрак:						
Обед:						
Суп рисовый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Курица (филе) тушенная 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 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	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, 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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК:						
Оладьи со сгущенкой	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 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 "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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.
--------------------	------------------	--

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" Липщина 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	18/2016г
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	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	1328,87	

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 при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липщина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Курица (филе) тушенная 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					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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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)	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 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	31,16	25,74	102,88	750,37	
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.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК:						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-1о/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 вермшелью	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.	
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:								
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			

18-ый день понеделник		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:								
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:							129/1994г	
Рассольник ленинградский		200	1,92	5,14	13,22	159,17	54-25 м/2022	
Курица (филе) тушенная с морковью		90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-1 г/2022	
Вермишель отварная		150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-3з, 54-2з /2022	
Помидор,огурец свежий в нарезке		60	0,60	0,10	1,90	10,65	639/2004	
Компот из сухофруктов витаминизированный		180	0,54	0,00	28,26	115,20	Пром.	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90		
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;