

Утверждаю:



Евгеньевна

Согласовано:



Семидневное меню

организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше
 Сезон: весна

суббота

1-ый день	Пищевые вещества									
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в Роспотребнадзор 2022г.			
Завтрак:							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Лагунина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.			
	Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций (бульда В.Р. Москва 2016г.			
	Помидор свежий	50	0,58	0,08	1,90	10,66	54-10/2022г			
	Йогурт 1 шт	125	3,35	3,38	20,25	124,82	54-3/2022г			
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,20	0,40	18,00	78,00	Пром			
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный кофазеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2гн/2022			
	Итого за завтрак:	505	19,43	21,96	54,15	489,58	18/2016г			
	Обед:									
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,18	12,08	6,67	148,12				
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,69	16,55	9,49	253,67	124/2004г			
	Рис отварной	150	4,22	6,92	41,63	245,68	374/2004			
	Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	511/2004г			
	Соки,выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	54-2 з /2022			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	707/2004г			
	Итого за обед:	700	26,75	35,85	101,05	834,53				
	Всего:	1205	46,18	57,81	155,20	1324,11	18/2016г			

среда

4-ый день

Пищевые вещества

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшица 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
366/2004 г.
553/1994 г.
Таблица № 24,1994г
54-2ГН /2022

Наименование блюда

Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше

Белки (грамм)

Жиры (грамм)

Углеводы (грамм)

Энергетическая ценность (ккал)

Завтрак:

Запеканка из творога

Соус сметанный

Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*

Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)

Итого за завтрак:

Обед:

Щи из свежей капусты с картошкой

Тефтели (филе птицы)

Каша рассыпчатая гречневая

Огурец, помидор свежий в нарезке

Соки, вырабатываемые промышленностью

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином

Итого за обед:

Всего:

Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	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.
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшица 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	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 картошкой	200	3,27	8,43	12,73	139,87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г. 366/2004 г. 553/1994 г. Таблица № 24,1994г 54-2г, 54-3 з/2022г 707/2004г
Тефтели (филе птицы)	90	16,22	9,75	19,27	229,71	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за обед:	700	32,43	26,57	115,15	829,20	18/2016г
Всего:	1200	66,68	43,01	161,85	1301,11	

четверг

5 -ый день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в 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 общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предпринятый общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.	
	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	0,00	71,38		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,20	0,10	66,1		
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	220,28		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
	Яйцо куриное вареное	50	6,35	2,75	0,38	78,67		
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
	Итого за завтрак :	500	18,41	21,31	46,68	515,23		
	ОБЕД:							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г. 54-1 з/2022г 53-19з/2022г 54-25.1к/2022г 54-3гн /2022г 54-6о/2022г 18/2016г
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,92	5,35	21,31	158,07		
	Курица (филе) тушеная с морковью в сметане	90	27,82	6,15	17,35	236,03		
	Макаронные изделия отварные	150	6,48	5,88	39,36	236,28		
	Кукуруза консервированная отварная, огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30		
	Сочи,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38		
	Итого за обед :	700	42,76	18,28	122,52	827,22		
	Всего :	1200	61,17	39,59	169,20	1342,45		

ПЯТНИЦА

6- ой день	Пищевые вещества						Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Наименование блюда							
ЗАВТРАК							
Вареники пенивые с сметаной и сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Ассорти фруктовое (банан, апельсин)	100	1,42	0,41	17,10	77,72	293/1994г Табл №24/1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Итого за завтрак :	500	29,62	19,45	51,60	503,12		
ОБЕД:							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,85	7,58	15,05	155,82	110/2004г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	28,09	26,31	28,55	463,35	54-28м/2022г	
Помидор,огурец свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23,54-3з/2022г	
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за обед :	700	37,84	34,09	91,85	825,32		
Всего :	1200	67,46	53,54	143,45	1328,44		

суббота

7-ой день	Пищевые вещества						
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) (возраст 7-11 лет и старше)	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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Завтрак :							
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994	
Картофельное пюре	150	10,17	7,98	26,62	218,98	520/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	50	1,50	0,50	6,50	36,50	54-213/2022г	
Кондитерское изделие	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022	
	30	1,75	2,97	0,01	33,77	Пром	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	26,67	23,15	66,93	580,35		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022г	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	18,01	14,68	17,96	276,00	383/2004г	
Рис отварной	150	4,22	6,92	46,63	245,68	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	26,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	32,44	24,56	124,72	829,57		
Всего:	1200	59,11	47,71	191,65	1409,92		

Примечание:

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;

Продолжение таблицы