

Утверждаю :

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Пилыгин Александр Александрович



2022 г.

Шестидневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2022г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества					Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Специпроформы" Впитана 2004г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Золь	Вода			
Завтрак :									
Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04			316,64		284/1994 г
Сосиски отварные	60	6,86	14,40	0,96			160,08		413/2004
Мкра кабачковая	30	0,60	2,70	0,00			26,70		1994 г. Таблица
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00			60,80		685. Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	25	2,13	0,43	13,50			63,69		Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,80	0,10	9,54			46,26		Распоряжение
Итого за завтрак:	500	27,39	44,05	42,04			674,17		
Обед:									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00			70,00		124/2004
Рыба , запеченная с картофелем по-русски (минтай)	90/150	15,42	10,28	25,71			257,04		381/2004
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,84	0,32	3,90			25,84		таблица 1984 г
Ржанка	194	6,00	12,00	30,00			252,00		698/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	25	2,13	0,13	13,50			63,69		Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,80	0,10	9,54			46,26		Распоряжение
Итого за обед:	744	28,79	26,27	90,65			714,83		
Всего:	1244	56,18	70,32	132,69			1389,00		



2022г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.Н. Закотий



Закотий Н.Н.

ВТОРНИК

2-ой день	Пищевые вещества						Оборник рецептов блюд при общепитательных заведениях "Глеббордиформ" Липовка 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порция (грамм) возраст 7-14 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
Завтрак							
Закрытые бутерброды с сыром	45/20/35	13,40	22,50	20,80	339,30	8/2004г	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	15,00	60,80		
Аскорбиновая кислота	500	18,80	25,90	66,60	574,70	685, Распоряжение	
Итого за завтрак:							
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,95	4,45	17,84	132,00	139/2004	
Котлеты из филе птицы панированные	90	18,63	20,15	9,00	291,44	455/94г	
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,00	520/2004г	
Помидоры свежие	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г	
Сок, выработанный промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	85,60	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подкаменом	25	2,13	0,13	13,50	63,69	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,80	0,10	9,54	46,26	Распоряжение	
Итого за обед:	750	32,19	33,27	94,10	804,70		
Всего:	1250	50,99	59,17	168,70	1379,40		



СРЕДА

3-ий день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеразвивательных школах "Алсборг-Информ" Липецка 2004г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белок (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
ЗАВТРАК							
Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/10	22,80	22,00	76,00	593,20	294/1994г	
Кусель из концентрата	200	0,00	0,00	24,10	98,40	648/2004г	
Кондитерское изделие	60	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Итого за завтрак:	500	23,10	22,20	140,30	853,40		
ОБЕД:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004	
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,61	3,27	1994г. таблица	
Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,90	39,00	78/2004	
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,40	0,00	20,00	81,60	631, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,80	0,10	9,54	46,26	Распоряжение	
Итого за обед:	710	22,41	19,34	91,45	629,60		
Всего:	1210	45,51	41,54	231,76	1482,90		



КОМПЕТЕНС-ЦЕНТР
 для
ДИРЕКТОРА
 МБОУ СОШ № 3
 ЗАКОТИЙ Н.Н.

ЧЕТВЕРГ

4-ый день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих образовательных школах "Учебно-образовательный центр" Липецка 2004г Сборник рецептур блюд для приоритетной общественной питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 3-11 лет и старше	Белок (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Золь	Витамины		
Наименование блюда								
ЗАВТРАК								
Зеленка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	32,58	33,66		574,48	297/1994г	
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	15,00		60,80	685, Распоряжение	
(аскорбиновая кислота)	55	0,30	0,20	40,20		163,80	Распоряжение	
Кондитерское изделие	600	37,25	32,78	88,76		798,06		
Итого за завтрак								
ОБЕД:								
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24		75,00	110/2004	
Птица тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25		144,95	493/2004	
Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60		275,00	508/2004	
Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20		57,00	Таблица 1994г	
Сок, выработанный промышленностью	200	1,00	0,00	20,40		85,60	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный	25	2,13	0,13	13,50		63,69	Распоряжение	
Йогурт	25	1,80	0,10	9,54		46,26	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	760	27,64	26,06	100,73		747,50		
Итого за обед:								
Всего:	1260	64,89	58,84	189,49		1546,58		



Закотий Н.Н.

ПЯТНИЦА

Б-ый день	Пищевые вещества							Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодоинформ" Дагестана 2004г Сборник рецептов блюд для производственной образовательной программы Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белок (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Витамины (грамм)	Минералы (грамм)	Витамины (грамм)		
Наименование блюда									
Завтрак:									
Сыр твердый (порционно)	45	2,25	31,95	0,58			298,87	таблица 1994 г	
Бульбурды с мясными гастрономическими продуктами	25/30	4,70	7,90	7,30			119,10	6/2004	
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	200	5,30	3,10	30,10			189,50	30/2/2004	
(молоко цельное)									
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	15,00			60,80	685. Распоряжение	
(аскорбиновая кислота)	500	12,45	42,95	52,98			648,27		
Итого за завтрак									
Обед:									
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,20			96,00	139/2004	
Жаркое домашнему (свинина)	200	24,00	14,70	32,40			357,00	39/1/1994 г	
Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,93	0,06	1,95			11,94	Таблица 1994	
Кукуруза консервированная отварная	30	0,66	0,00	3,66			17,36	Таблица 1994	
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,40	0,00	35,40			143,20	631/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	25	2,43	0,13	13,50			53,69	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,90	0,10	9,54			46,26	Распоряжение	
Итого за обед:	710	31,36	19,15	109,65			735,45		
Всего:	1210	43,81	62,10	182,63			1383,72		



СУББОТА

6-ой день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Оборудование рецептур Бюджет при общеразвивающих школах "Лепроинформ" Липецка 2004г Сборник рецептур Бюджет для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белок (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
Завтрак:							
Вареники лепные отварные со сметаной и сахаром	200/10/20/15	42,00	33,90	42,30	842,30	283/1954 г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	15,00	60,90	685, Распоряжение	
Кондитерское изделие	55	0,40	8,00	31,01	158,00	Распоряжение	
Итого за завтрак:	500	42,60	41,90	88,31	901,10		
Обед:							
Суп картофельный с пшеном	200	2,00	2,40	14,64	88,16	138/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	10,60	5,10	5,50	110,70	374/2004	
Рис отварной	150	3,75	8,15	38,55	224,55	511/2004	
Овощи отварные (свекла)	80	1,00	0,11	4,77	23,70	1994г таблица	
Ряженка	194	6,00	12,00	18,50	206,00	698/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодсодержим	25	2,13	0,13	13,50	53,69	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,90	0,10	9,54	46,26	Распоряжение	
Итого за обед:	754	27,28	25,99	105,10	763,06		
Всего	1254	89,88	67,89	193,41	1664,16		

