

Утверждаю :

ИП Плягина Марина Евгеньевна

Плягина М.Е. ПЛЯГИНА

Маршрут

ЕВРОСИБИРЬ

МАРТ 2023 Г.

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №

Закотий Н.Н.

МАРТ 2023



Семидневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2023г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-ый 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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
	Завтрак :								
	Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04	288,43	284/1994г		
	Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,06	1,53	8,53	54-3 з /2022г		
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	6,50	26,80			
	Йогурт с (клубничкой)	125	3,10	3,13	18,75	117,12	54-2 гн /2022г		
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,63	Пром.		
	Итого за завтрак:	500	20,87	27,35	43,32	504,51	Пром.		
	Обед:								
	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	210	1,61	4,14	6,25	68,90	54-13 с /2022		
	Жаркое по - домашнему (свинина)	225	25,04	17,04	45,09	433,88	394/1994		
	Огулец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	6,54	54-2 з /2022		
	Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	32,20	132,00	707/2004г		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	1,04	9,60	52,80	Пром.		
	Итого за обед:	725	29,05	22,28	94,16	694,12			
	Всего:	1225	49,92	49,63	137,48	1198,63			

ВТОРНИК

2-ой день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	порции (грамм) возраст 7-11 лет и	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70			301,20	54-1 т/2022
Молоко стуженное	30	2,10	2,55	16,80			96,00	Пром.
Фрукт (Банан)™	120	1,84	0,64	25,20			113,44	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)								
	200	0,20	0,00	6,50			26,80	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	500	33,84	13,89	70,20			537,44	
Обед:								
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92			116,80	54-8 с /2022
Гуляш (свинина)	100	15,44	7,22	4,44			144,44	401/1994
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37			248,55	511/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50			8,50	54-2 з /2022
Компот из яблок и вишни	200	0,40	0,00	35,40			143,20	631/2004
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,10	0,87	8,00			44,00	Пром.
Итого за обед:	735	26,20	20,32	104,63			705,49	
Всего:	1235	60,04	34,21	174,83			1242,93	

СРЕДА

3-ий день	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 "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
Наименование блюда								
ЗАВТРАК								
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	35	8,16	10,27	0,00	41,76	Пром.		
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з /2022		
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,40	10,80	38,40	238,90	54-10 к /2022		
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	50	2,13	0,13	13,50	63,63	Пром.		
Итого за завтрак :	500	23,44	35,60	64,65	543,09			
ОБЕД:								
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004		
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,90	4,00	6,10	112,20	54-14 р /2022		
Пюре картофельное	150	7,03	9,13	23,01	211,90	520/2004		
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022		
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004		
Творог для детского питания(нежирный возраст Банан/яблоко)	100	5,00	8,00	3,00	89,00	Пром.		
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,80	0,10	9,54	46,26	Пром.		
Итого за обед :	835	31,90	26,40	87,38	710,31			
Всего :	1335	55,34	62,00	152,03	1253,40			

ЧЕТВЕРГ

4-ый день	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)				
Наименование блюда								
ЗАВТРАК:								
Сырники	200	39,20	11,47	41,33		425,47	54-6 т /2022	
Молоко сгущенное	30	2,10	2,55	16,80		96,00	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2гн /2022	
Кондитерское изделие	70	4,83	19,60	42,00		360,50	Пром.	
Итого за завтрак:	500	46,33	33,62	106,63		908,77		
ОБЕД:								
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22		106,64	54-3 с /2022	
Шницель из курицы	100	15,23	3,80	12,33		144,04	54-23 м/2022 ,	
Соус красный основной	150	6,75	7,65	36,75		242,85	54-3 соус/2022	
Макаронные изделия отварные	30	1,30	2,10	3,40		35,70	332/2004	
Икра свекольная	30	0,24	0,03	0,51		3,27	54-15з/2022	
Огурец соленый в нарезке	200	0,40	0,00	35,40		143,20	54-2 з /2022	
Компот из яблок и вишни	30	1,32	1,04	9,60		52,80	631/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	740	27,16	19,76	111,21		728,50	Пром.	
Итого за обед:	1240	73,49	53,38	217,84		1637,27		
Всего:								

ПЯТНИЦА

5-ый день	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)	Пром.	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.		
Наименование блюда								
Завтрак :								
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	4,43	10,46	0,00	111,51	Пром.		
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з /2022		
Яйцо вареное (порциями)	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о /2022		
Каша "Дружба" (1 шт.)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022		
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.		
Итого за завтрак :	500	16,73	29,01	35,75	470,06			
Обед:								
Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11,00	74,68	54-6 с /2022		
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25 м /2022		
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,29	508/2004		
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022		
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004		
Фрукт (Апельсин)**	120	1,03	0,17	9,09	42,00	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	2,13	0,13	13,50	63,63	Пром.		
Итого за обед:	880	26,41	18,02	109,79	707,65			
Всего:	1380	43,14	47,03	145,54	1177,71			

СУББОТА

6-ой 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)	293/1994 г		
Завтрак:								
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/30/10	27,00	18,40	27,00	388,00	293/1994 г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022		
Кондитерское изделие	50	2,79	7,38	27,78	186,00	Пром.		
Итого за завтрак:	500	29,99	25,78	61,28	600,80			
Обед:								
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,50	10,01	9,50	194,90	374/2004		
Пюре картофельное	150	7,03	9,13	23,01	211,90	520/2004		
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022		
Компот из яблок и вишни	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	1,04	9,60	52,80	Пром.		
Итого за обед:	740	27,49	23,42	88,57	685,08			
Всего	1240	57,48	49,20	149,85	1285,88			

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7-ой 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							
Биточек из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,4	54-23м/2022	
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64	54-3 соус /2022	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Помидор свежий в нарезке	25	0,26	0,04	0,96	5,33	54-3 з /2022	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	Пром.	
Итого за завтрак :	500	28,97	15,22	76,14	566,31		
ОБЕД:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,50	54-18 м /2022	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022	
Капуста квашеная с клюквой	60	0,90	0,00	2,10	12,00	Пром.	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004	
Фрукт (Яблоко)*	100	0,41	0,41	9,83	44,41	Пром.	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,80	0,10	9,54	46,26	Пром.	
Итого за обед :	835	33,00	26,68	111,41	817,67		
Всего :	1335	61,97	41,80	187,55	1373,98		

Продолжение таблицы

Примечание:

Фрукт * - допускается выдача иных фруктов.