

Утверждаю :

ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

Май 2023 г.



18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации **Общественного питания** учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
организованных на базе общеобразовательного учреждения в период летних каникул 2023г.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : лето

Согласовано:

Директор

МБОУ

Закотий Н.Н.

Май 2023 г.



1-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебнодиетформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г., 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Ценность (ккал)		
Завтрак:							
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	180	30,70	11,70	30,70	350,90	366/2004	
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, распоряжение	
Итого за завтрак:							
	500	32,74	12,34	62,40	491,14		
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004	
Тертые (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75	423/1994	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022	
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	25,52	24,21	101,71	726,20		
Всего:	1200	58,26	36,55	164,11	1217,34		

2-ой день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. 2022г. Роспотребнадзор
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Сосиски отварные	48	5,00	10,80	0,75	120,20	413/2004	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,26	508/2004	
Огурец свежий в нарезке	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022,распоряжение	
Кондитерское изделие	30	1,39	3,69	13,89	93,00	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	32	2,72	0,16	17,28	81,44	Пром.	
Итого за завтрак :	500	15,79	24,01	77,91	589,36		
ОБЕД:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
Гуляш (говядина)	90	16,08	14,85	4,59	216,33	437/2004	
Пюре картофельное	150	3,10	5,30	19,80	139,40	520/2004	
Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед :	700	26,10	24,35	79,22	641,13		
Всего :	1200	41,89	48,36	157,13	1230,49		

3-ий день		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Наименование блюда ЗАВТРАК	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60	293/1994 г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН/2022, распоряжение	
Фрукт (Яблоко)**	100	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.	
Итого за завтрак:	500	28,70	19,54	46,30	478,70		
ОБЕД:							
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022	
Шницель из курицы (филе куриное), соус красный основной	90	20,03	7,11	17,21	212,86	54-24 м/2022	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,74	242,04	332/2004	
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 свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед:	700	31,10	20,08	108,56	738,07		
Всего :							

4-ый день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. ,2022г. Роспотребнадзор
	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.		
Наименование блюда								
ЗАВТРАК:								
Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04	288,00	54-1 о/2022		
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022		
Йогурт (1 шт)	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
Итого за завтрак:	500	20,29	27,30	40,04	488,15			
ОБЕД:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004		
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,98	19,80	4,95	265,92	54-9 р/2022		
Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6 г/2022		
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	28,98	118,80	707/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.		
Итого за обед:	700	25,38	26,78	96,26	728,20			
Всего:	1200	45,67	54,08	136,30	1216,35			

5-ый 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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак :							
Биточек из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,40	54-23 м/20022	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,28	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,03	0,76	8,53	54-3 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение	
Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	24,51	16,93	82,20	580,73		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,78	14,90	33,21	366,06	394/1994	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022	
Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,16	15,26	74,00	Пром.	
Итого за обед:	700	32,49	20,23	94,26	689,74		
Всего:	1200	57,00	37,16	176,46	1270,47		

6-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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:							
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,66	54-1 з/2022	
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з/2022	
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	6,20	4,40	30,80	187,60	302/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, рапоряжение	
Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	500	15,38	25,51	69,85	569,31		
Обед:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед:	700	34,25	32,16	106,43	856,32		
Всего	1200	49,63	57,67	176,28	1425,63		

7-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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
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		54-3 з /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 в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Пром.	
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		54-6 с/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 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	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			

8-ой День	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	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:								
Сырники со сметаной и сахаром	190	37,24	10,89	39,26	404,19	54-6 т/2022		
Фрукт (Апельсин)**	110	1,30	0,30	11,80	55,10	Пром.		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022, распоряжение		
Итого за завтрак :	500	38,74	11,19	57,56	486,09			
ОБЕД:								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004		
Плов из птицы (филе куриное)	200	24,89	19,68	38,47	430,56	492/2004		
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 свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.		
Итого за обед :	700	30,86	24,12	100,08	740,79			
Всего :	1200	69,60	35,31	157,64	1226,88			

9-ый день		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	возраст	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Тфтели (свинина)	7-11 лет	90	12,37	12,07	11,16	202,75	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная		150	6,15	9,30	38,49	262,28	508/2004
Помидор свежий в нарезке		40	0,46	0,06	1,53	8,53	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:		500	20,88	21,53	68,48	551,26	
Обед:							
Рассольник ленинградский		200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022
Жаркое по-домашнему из курицы (филе куриное)		220	34,03	17,51	39,72	470,40	54-28 м/2022
Помидор свежий в нарезке		60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022
Йогурт питьевой		200	6,00	10,80	7,38	152,10	698/2004
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.
Итого за обед:		700	44,09	33,63	70,25	778,94	
Всего:		1200	64,97	55,16	138,73	1330,20	

10-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.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК:								
Омлет натуральный	130	15,00	24,03	3,04	288,00	54-1 о/2022		
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022		
Йогурт (1 шт)	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022 , распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
Итого за завтрак:	500	20,29	27,30	40,04	488,15			
ОБЕД:								
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004		
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	21,36	11,02	18,06	256,86	374/2004		
Картофель отварной	150	3,75	6,25	18,00	143,25	518/2004		
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022		
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.		
Итого за обед:	700	31,38	22,52	89,48	686,79			
Всего:	1200	51,67	49,82	129,52	1174,94			

11-ый 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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Запеканка из творога сметаной и сахаром	180	30,70	11,70	30,70	350,90	366/2004	
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, распоряжение	
Итого за завтрак:	500	32,74	12,34	62,40	491,14		
Обед:							
Ши из свежей капусты с картошкой	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004	
Тефтели (свинина)	90	12,37	12,07	11,16	202,75	423/1994	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з/2022	
Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2 з/2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	25,52	24,21	101,71	726,20		
Всего:	1200	58,26	36,55	164,11	1217,34		

12-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.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Завтрак:							
	Колбаса плукопченая в нарезке	20	4,28	6,94	1,15	87,85	Таблица 1994г	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1 з/2022	
	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	6,00	6,00	30,00	196,00	311/2004	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение	
	Кондитерское изделие	55	2,54	6,75	25,45	170,50	Пром.	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
	Итого за завтрак:	500	19,05	24,24	78,65	608,62		
	Обед:							
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
	Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994	
	Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	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	
	Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
	Итого за обед:	700	33,48	30,66	84,45	752,07		
	Всего	1200	52,53	54,90	163,10	1360,69		

13-ый 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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Сосиски отварные	48	5,00	10,80	0,75	120,20	413/2004	
Каша распычатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,26	508/2004	
Огурец свежий в нарезке	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022, распоряжение	
Кондитерское изделие	30	1,39	3,69	13,89	93,00	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	32	2,72	0,16	17,28	81,44	Пром.	
Итого за завтрак :	500	15,79	24,01	77,91	589,36		
ОБЕД:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
Гуляш (говядина)	90	16,08	14,85	4,59	216,33	437/2004	
Пюре картофельное	150	3,10	5,30	19,80	139,40	520/2004	
Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3 з /2022	
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед :	700	26,10	24,35	79,22	641,13		
Всего :	1200	41,89	48,36	157,13	1230,49		

14-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.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.			
Завтрак:									
Сырники со сметаной и сахаром	190	37,24	10,89	39,26	404,19	54-6 Т/2022			
Фрукт (Апельсин)**	110	1,30	0,30	11,80	55,10	Пром.			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022, распоряжение			
Итого за завтрак :	500	38,74	11,19	57,56	486,09				
ОБЕД:									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004			
Плов из птицы (филе куриное)	200	24,89	19,68	38,47	430,56	492/2004			
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 свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.			
Итого за обед :	700	30,86	24,12	100,08	740,79				
Всего :	1200	69,60	35,31	157,64	1226,88				

15 - ый день		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак :							
Биточек из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,40	54-23 м/20022	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,49	262,28	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,03	0,76	8,53	54-3 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение Пром.	
Кондитерское изделие	35	1,62	4,30	16,20	108,50		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	24,51	16,93	82,20	580,73		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,78	14,90	33,21	366,06	394/1994	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022	
Компот из свежих плодов	200	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,16	15,26	74,00	Пром.	
Итого за обед:	700	32,49	20,23	94,26	689,74		
Всего:	1200	57,00	37,16	176,46	1270,47		

16-ый день	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Наименование блюда								
ЗАВТРАК:								
Омлет натуральный		130	15,00	24,03	3,04	288,00	54-1 о/2022	
Помидор свежий в нарезке		25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022	
Йогурт (1 шт)		125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022, распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак:		500	20,29	27,30	40,04	488,15		
ОБЕД:								
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		90	16,98	19,80	4,95	265,92	54-9 р/2022	
Рис отварной		150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6 г/2022	
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	28,98	118,80	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед:		700	25,38	26,78	96,26	728,20		
Всего:		1200	45,67	54,08	136,30	1216,35		

17-ый 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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Колбаса плукколоченая в нарезке	20	4,28	6,94	1,15	87,85	Таблица 1994г	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1 з/2022	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	6,00	6,00	30,00	196,00	311/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022, распоряжение	
Кондитерское изделие	55	2,54	6,75	25,45	170,50	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	500	19,05	24,24	78,65	608,62		
Обед:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022	
Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994	
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	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	
Соки, выработанные промышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00	Пром.	
Итого за обед:	700	33,48	30,66	84,45	752,07		
Всего	1200	52,53	54,90	163,10	1360,69		

18-ый день	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
		Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Наименование блюда									
Завтрак:									
Запеканка из творога сметаной и сахаром	со	180	30,70	11,70	30,70		350,90	366/2004	
Фрукт (Апельсин)**		120	1,50	0,51	24,30		107,79	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)		200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2ГН /2022, распоряжение	
Итого за завтрак:		500	32,40	12,21	61,50		485,49		
Обед:									
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,61	4,14	6,25		68,90	124/2004	
Тефтели (свинина)		90	12,37	12,07	11,16		202,75	423/1994	
Каша рассыпчатая гречневая		150	8,70	7,80	42,60		275,00	508/2004	
Помидор свежий в нарезке		30	0,35	0,05	1,15		6,40	54-3 з /2022	
Огурец свежий в нарезке		30	0,25	0,05	0,75		4,25	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	29,00		118,00	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80		50,90	Пром.	
Итого за обед:		700	25,52	24,21	101,71		726,20		
Всего:		1200	57,92	36,42	163,21		1211,69		

Продолжение таблицы

Примечание:

Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов;