

Bcero:	1190	34,10	39,73	146,26	1084,08
--------	------	-------	-------	--------	---------

понеделник

2 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 :						Сборник рецептов блюд для общеобразовательных школ "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П., 1994г.
	Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г
	Мясо из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022
	Кондитерское изделие (аскорбиновая кислота)	35	1,75	2,97	14,00	89,77	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
	Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98	
	Обед:						
	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	129/1994 г
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г
	Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
	Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	657,07	
	Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05	

ВТОРНИК

3 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 "Хлебродинформ" Липишна 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.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.	
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г.	
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24,1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91		
Обед:							
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г	
Телятина (свиная лопатка блк)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный йодказемном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27		
Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18		

среда

4- день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) взраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак :								
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31		Сборник рецептов блюд при общественных столовых "Хлебпродинформ"	
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44		Листина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33			
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38		54-33/2022 54-21 ГИ/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		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		Москва 2016г Таблица 1994г стр 428	
Обед:								
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70		54-6с/2022	
Гуляш (свинина)	90	19,87	14,85	3,64	248,05		401/1994	
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, 54-3 з/2022г	
Уксус из смеси сульфурной 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	28,35	81,95	690,30			
Всего:	1200	54,38	52,76	135,56	1219,66			

четверг

5 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 (грамма)	Углеводы (грамм)	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латинка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	54-1 з/2022г
Молоко стерилизованное (порциями)	200	5,30	5,40	23,70	134,60	53-19 з /2022 54-25.1к/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	5,50	26,80	54-2гн /2022
Кондитерское изделие	40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	16,51	27,25	35,85	574,98	
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Курочка тушеная с морковью	60	12,69	5,13	3,93	113,76	54-25 м /2022
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 п/2022г
Кукуруза консервированная отварная, соусец сливочный в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з,54-2н/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98	
Всего :	1200	41,87	42,66	150,67	1197,96	

ПЯТНИЦА

6 - День	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	организации питания, обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) Возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак :								
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г	общееобразовательных организациях.	
Каша рисовая с маслом сливочным	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г	Липкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Помидор свежий в нарезке	25	0,28	0,03	0,95	5,33	54-3 з /2022г		
Чай в пакетике витаминизированный (аскорбиновое вещество)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г	
Молочный 1 шт.	125	3,10	3,13	13,75	117,12	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный йодом	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
Итого за завтрак:	500	15,08	19,32	65,37	497,37			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,54	5,95	65,38	124/2004г		
Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,44	7,22	4,44	144,44	374/2004		
Рис отварной	150	3,75	6,15	53,55	228,00	511/2004 г		
Стручок свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022		
Соус сметанный с сыром	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	5,40	35,38	18/2016г		
Итого за обед:	700	22,56	18,11	89,84	611,86			
Всего:	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23			

суббота

7- день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Листинке 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Нормирование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК:								
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	294/1994 г.		
Соус сметанный	30	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г		
Ассорти фруктовое (яблочки, банан)	300	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24,1994г		
Чай с сахаром, витаминизированный	200	0,20	0,00	5,50	26,80	54-2гн /2022		
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07			
ОБЕД:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г		
Плов (с мясной податка бис)	230	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г		
Каша из овсяной	60	1,08	0,05	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994г		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	5,70	27,90	54-3гн/2022г		
Комб. витаминизированный изюм/кефир	20	1,70	0,10	10,50	60,95	18/2015г		
Итого за обед:	700	21,20	24,32	83,34	658,19			
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26			

понеделник

8 день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Липинна 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	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	54-3з/2022	
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	54-21 гл/2022	
Творог для детского питания (жирный, возраст)	100	5,00	3,00	3,00	89,00	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный (подмажанным)	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Прои	
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36	Москва 2016г	
Обед:							
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6с/2022	
Гуляш (свинина)	80	13,67	14,85	3,64	245,95	401/1994	
Пюре картофельное	150	3,03	6,30	21,02	172,90	520/2004	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004,расторжение	
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		

вторник

Э день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование Блюда							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК							
Блинок (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	416/1994г	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Латшана 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Каша рассыпчатая пшеница	150	6,60	7,50	33,40	247,50	508/2004г	
Пюре картофельное, пюре свежий в нарезке	50	0,39	0,05	1,10	6,44	54-23, 54-3 з/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Молоко питьевое стерилизованное	30	2,13	0,13	3,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53		
ОБЕД:							
Блюдо с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г	
Желе из фруктов из фруктов	200	22,00	15,70	63,00	401,00	54-28м/2022г	
Омлет соленный в нарезке,	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-23,54-20з/2022г	
Горошек зеленый консервированный отварной	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Севиче фруктовый в нарезке	20	0,80	0,70	5,40	35,38	18/2016г	
Хлеб ржано-пшеничный	700	28,47	21,57	59,88	706,58		
Итого за обед :	1700	45,69	37,95	155,18	1186,11		

четверг

10- День	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах "Хлебпродинформ"
	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
Завтрак :							
Омлет натуральный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	54-1с/2022	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/2022	
Йогурт 1 шт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Чай с сахаром ванильно-лимонный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Хлеб пшеничный из муки пш. обдмолотый поджаренный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Рис отварной в сметанном соусе	90	9,95	11,70	8,91	176,74	388/2004г	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Стручок 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	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	17,06	20,81	101,74	665,82		
Всего:	1190	34,10	39,73	146,26	1084,08		

ПЯТНИЦА

11 день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебродинформ" Листовки 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
	Масса порции (грамм) возраст: 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
Завтрак :							
Копченый свиной окорок пароваренные жареные	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994г		
Макаронные изделия отварные	5,40	4,90	32,89	195,80	54-1 г/2022г		
Сыр ванильный (продукты стерилизованные)	2,02	4,63	1,78	57,72	Таблица № 24, 1994		
Чай с сахаром, витаминизированный (аскорбиновая кислота)	2,00	0,00	5,50	26,80	54-2гн /2022		
Кондитерское изделие	35	1,75	2,97	89,77	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный водказоном	25	2,13	0,13	93,69	19/2016г		
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	606,98			
Обед:							
Пюре картофельное пюре картофельное	200	1,92	5,14	106,64	420/1994 г		
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка 5/к)	220	23,02	21,57	379,80	394/1994 г		
Овощи, салат из свежих овощей в маринате	50	0,60	0,10	10,65	54-23, 54-3 з/2022г		
Каша из свежих фруктов	200	0,35	0,00	124,60	631/2004г		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	35,38	19/2016г		
Итого за обед:	700	26,69	27,51	657,07			
Всего:	1200	48,54	51,34	1264,05			

суббота

12 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 общественном питании школ "Хлебродинформ" Ленинградская область, 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма И.Р. Москва 2016г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Нимнозвоние блюда							
Завтрак:							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.	
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,50	46,45	553/1994 г.	
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	58,30	Таблица № 24,1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	5,50	26,80	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91		
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г	
Таблетки (свиная полтавка бли)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г	
Квашенная капуста гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
Суп-пюре овощной свежий в нарезке	90	0,69	0,10	1,30	10,65	54-23, 54-3, 3/2022г	
Молоко витаминизированное с сахаром	20	1,70	0,10	10,30	50,90	18/2016г	
Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	696,27		
Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18		

ПОНЕДЕЛЬНИК

13- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Липица 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ю.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г. Таблица 1994г стр 428 332/2004 54-33/2022 54-21 гн/2022 Пром. Пром 54-6с/2022 401/1994 520/2004 54-23, 54-3, 2/2022г 639/2004г.расширение Пром
	Масса порции (грамм) взрост 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Менюповарное блюда							
Завтрак :							
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,21		
Мясной фарш изделия отварные	70	4,32	3,92	39,24	157,44		
Грибы отварные в нарезке	35	0,29	0,04	0,95	5,33		
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38		
Творог для детского питания /взростной возрасту/	100	5,00	8,00	3,00	89,00		
Итого за завтрак :	200	1,70	0,16	10,80	50,90		
Хлеб пшеничный из муки в/в обогащенный йодказеином	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
Обед:							
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70		
Гуляш (свинина)	90	19,87	14,66	4,64	248,05		
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90		
Супреп, картофель свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,00	10,65		
Хлеб пшеничный из муки в/в обогащенный йодказеином	130	0,54	0,00	20,00	118,00		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	0,08	7,63	37,00		
Итого за обед:	700	33,60	25,35	81,95	690,30		
Всего:	1200	54,38	52,76	155,56	1219,66		

ВТОРНИК

14 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) среднее 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
	ЗАВТРАК							
	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,03	0,00	89,58	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебпродинформ" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
	Молоко сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,11	66,40		
	Медовая молочная рисовая каша с сахаром витаминизированный (инкорбиновая кислота)	200	5,30	5,40	28,70	184,60	54-13 з/2022г 54-19 з/2022г 54-25.1к/2022г	
	Кондитерское изделие	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
		40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.	
	Углеб. витаминизированный из муки высшего сорта с добавлением йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
	Итого за завтрак :	500	16,51	27,25	55,85	574,98		
	ОБЕД:							
	Суп вегетарианский с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	77,94	133,60	139/2004	
	Курица тушеная с морковью	80	12,69	5,13	3,88	113,76	54-25 м /2022	
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г	
	Кукуруза консервированная отварная, порец сиски в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213.54-23/2022г	
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г	
	Итого за обед :	790	25,36	15,41	94,82	622,98		
	Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96		

среда

15- день		Пищевые вещества				
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. общеобразовательных школах "хлебопродформ Липецка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Завтрак :						
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г
Каши рассыпчатая пшеничная	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г
Тосты из свежий в нарезке	25	0,28	0,05	0,90	5,33	54-3 з /2022г
Итого за завтрак	180	0,18	0,00	5,65	24,12	54-2 гн /2022г
Итого за завтрак	125	3,10	3,13	13,75	117,12	Пром.
Итого за завтрак	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,08	19,32	55,37	497,37	
Обед:						
Шушма картофельная с картошкой	200	1,53	5,34	5,95	65,38	124/2004г
Рис отварной	50	15,44	7,22	3,44	144,44	374/2004
Суп овощной	150	3,75	5,18	33,55	228,00	511/2004г
Итого за обед	400	20,72	17,74	42,94	337,82	54-2 з /2022
Итого за обед	200	10,36	8,87	21,47	168,91	707/2004г
Итого за обед	20	0,80	0,70	6,40	36,38	18/2016г
Итого за обед	700	22,56	18,11	88,84	611,86	
Итого за обед	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23	

суббота

13 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 образовательных учреждениях "Хлебпроддифформ" Ленина 2004г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Г. Москва 2016г.
	Масса порции исходит 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
ЗАВТРАК							
Блины со свиными лепешками	90	7,90	8,70	5,80	133,10	416/1994г	
Молоко разогретая пшеница	150	5,60	7,50	53,40	247,50	509/2004г	
Творог с сахаром и фруктами, сырцом свежий в паре	10	0,39	0,05	3,10	6,44	54-23, 54-3, 3/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	0,50	26,80	54-2гн /2022	
Джем вишневый (кислота)	30	2,13	0,13	19,50	63,69	18/2010г	
Сыр с творогом и сметаной, соевый йогурт	500	17,22	16,38	63,30	477,53		
Итого за завтрак:							
ОБЕД:							
Суп с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г	
Хлеб с изюмом и корицей	200	22,00	16,70	43,00	404,00	54-23M/2022г	
Сыр с творогом и сметаной, соевый йогурт	60	1,10	0,10	2,50	15,36		
Супец соевый в паре	200	0,60	0,00	55,55	144,60	54-23, 54-203/2022г	
Салат из овощей с майонезом	30	0,80	0,70	6,40	35,38	707/2004г	
Хлеб ржанно-пшеничный	700	26,47	21,57	59,68	708,56	18/2016г	
Итого за обед:	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11		
Всего:							