

Утверждаю :

ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

май 2023 г.



Согласовано:

Директор
МБОУ Волошинская СОШ
Данильченко Е.А.

май 2023г.



18-ти дневное меню

для организации горячего 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

1-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	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	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
Завтрак:							
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	140	26,07	9,92	26,03	297,68	366/2004	
Фрукт (Банан)**	120	2,45	0,85	33,60	151,25	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	460	28,72	10,77	66,13	475,73		
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	100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004	
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.	
Итого за обед:	635	24,01	22,02	97,36	680,11		
Всего:	1095	52,73	32,79	163,49	1155,84		

2-ой день		Пищевые вещества				Сборник рецептур 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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак :						
Биточек из курицы (филе куриное)	90	17,28	3,84	12,12	152,16	54-23 м/20022
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,10	6,20	25,66	174,85	508/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	425	24,31	10,23	60,45	431,02	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,00	14,70	32,40	357,00	394/1994
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью (1 шт)	200	0,54	0,00	32,20	130,96	707/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	665	32,20	20,38	99,58	707,39	
Всего:	1090	56,51	30,61	160,03	1138,41	

3-ий день	Пищевые вещества					Сборник рецептур 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	96	8,02	18,07	1,00	198,71	413/2004
Макаронные изделия отварные	100	5,26	5,76	24,53	171,10	332/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	431	16,30	24,39	48,53	475,61	
ОБЕД:						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
Гуляш (свинина)	90	22,01	15,33	9,86	266,45	401/1994
Пюре картофельное	100	5,35	4,20	14,01	115,26	520/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Кондитерское изделие	25	0,93	2,46	9,26	62,00	Пром.
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	28,67	116,12	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	91,62	Пром.
Итого за обед :	660	36,49	26,25	99,94	771,79	
Всего :	1091	52,79	50,64	148,47	1247,40	

4-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:						
Омлет натуральный	150	12,60	18,00	3,20	225,40	54-1 о/2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Кондитерское изделие	40	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за завтрак:	455	16,59	18,61	42,25	399,73	
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	100	2,40	3,20	24,26	135,66	54-6 г/2022
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	635	25,84	25,24	97,23	719,40	
Всего:	1090	42,43	43,85	139,48	1119,13	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,38	0,00	53,70	54-1 з/2022
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з/2022
Яйцо вареное 1 шт	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	150	4,65	3,30	23,10	140,70	302/2004
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за завтрак:	440	16,66	22,68	51,00	475,32	
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	100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Йогурт питьевой	180	6,00	12,00	8,20	169,00	698/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	635	38,36	41,99	84,07	872,18	
Всего	1075	55,02	64,67	135,07	1347,50	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	180	20,08	15,70	28,80	336,82	355/2004
Фрукт (Яблоко)**	100	0,72	0,72	17,64	79,92	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Итого за завтрак:	480	21,00	16,42	61,44	477,54	
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	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	28,67	129,04	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	665	30,50	24,06	95,61	733,84	
Всего:	1145	51,50	40,48	157,05	1211,38	

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	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						
Колбаса отварная	50	2,78	6,68	0,41	72,95	Таблица 1994г стр 428
Макаронные изделия отварные	100	5,26	5,76	24,53	171,10	332/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022
Какао с молоком	180	4,23	3,15	11,25	90,36	54-21 гн/2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за завтрак :	395	15,96	15,83	58,74	441,54	
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	100	5,35	4,20	14,01	115,26	520/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Кондитерское изделие	30	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Итого за обед :	665	32,58	23,31	97,63	730,75	
Всего :	1060	48,54	39,14	156,37	1172,29	

8-ой день		Пищевые вещества				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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Наименование блюда							
Завтрак:							
Котлета (свинина)		90	10,50	8,33	7,60	147,37	416/1994
Каша рассыпчатая гречневая		100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004
Помидор свежий в нарезке		25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)		180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Кондитерское изделие		50	1,00	3,05	15,20	91,45	Пром.
Хлеб пшеничный		30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :		475	20,32	17,14	74,20	527,95	
ОБЕД:							
Рассольник ленинградский		200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022
Жаркое по-домашнему из курицы (филе куриное)		200	29,80	15,20	33,10	392,00	54-28 м/2022
Огурец свежий в нарезке		25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Чай с лимоном		180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004
Хлеб пшеничный		40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :		645	35,59	20,58	82,22	659,78	
Всего :		1120	55,91	37,72	156,42	1187,73	

9-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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Сыр твердых сортов в нарезке	25	4,35	5,48	0,00	119,25	54-1 з/2022
Колбаса плукопченая в нарезке	15	2,45	2,97	0,49	37,65	Таблица 1994г
Яйцо вареное 1 шт	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022
Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным и сахаром	150	6,45	8,47	25,72	204,67	54-9к/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Кондитерское изделие	40	0,80	2,44	12,16	73,16	Пром.
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за завтрак:	490	22,43	23,56	66,12	617,25	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80	54-24 м/2022
Макаронные изделия отварные	100	5,26	5,76	24,53	171,10	332/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	28,67	129,04	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	655	30,75	13,86	103,67	675,87	
Всего	1145	53,18	37,42	169,79	1293,12	

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)		
ЗАВТРАК:							
Омлет натуральный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	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)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26		
ОБЕД:							
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53		
Рис отварной	100	2,40	3,20	24,26	135,66	54-6 г/2022	
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004	
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.	
Итого за обед:	635	25,24	17,52	96,29	644,83		
Всего:	1125	42,28	36,44	140,81	1063,09		

11-ый день		Пищевые вещества				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		125	24,50	7,16	25,83	265,91	54-6 т /2022
Фрукт (Апельсин)**		120	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
Итого за завтрак:		445	26,00	7,46	44,13	347,81	
ОБЕД:							
Суп картофельный с крупой (пшено)		200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
Тефтели (свинина)		90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша рассыпчатая гречневая		100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004
Огурец свежий в нарезке		25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью		180	0,48	0,00	28,98	118,80	707/2004
Хлеб пшеничный		40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :		635	22,27	20,21	105,40	695,40	
Всего :		1080	48,27	27,67	149,53	1043,21	

12 -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:						
Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80	54-24 м/2022
Макаронные изделия отварные	100	5,26	5,76	24,53	171,10	332/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Кондитерское изделия	25	2,79	7,38	27,78	186,00	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	450	28,23	17,17	87,31	614,70	
ОБЕД:						
Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11,00	74,68	54-6 с /2022
Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994
Пюре картофельное	100	5,35	4,20	14,01	115,26	520/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	28,67	129,04	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :	635	29,74	27,22	84,90	720,24	
Всего :	1085	57,97	44,39	172,21	1334,94	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Сосиски отварные	96	8,02	18,07	1,00	198,71	413/2004
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,10	6,20	25,66	174,85	508/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак :	441	12,59	24,68	33,46	403,01	
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	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью (1 шт)	200	0,53	0,00	32,20	132,00	Пром.
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	91,62	Пром.
Итого за обед :	665	30,63	24,06	99,14	726,62	
Всего :	1106	43,22	48,74	132,60	1129,63	

14-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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Котлета (свинина)	90	10,50	8,33	7,60	147,37	416/1994
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Кондитерское изделие	50	1,00	3,05	15,20	91,45	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	475	20,32	17,14	74,20	527,95	
ОБЕД:						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022
Жаркое по-домашнему из курицы (филе куриное)	200	29,80	15,20	33,10	392,00	54-28 м/2022
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :	645	35,59	20,58	82,22	659,78	
Всего :	1120	55,91	37,72	156,42	1187,73	

15-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:						
Омлет натуральный	150	12,60	18,00	3,20	225,40	54-1 о/2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Кондитерское изделие	40	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за завтрак:	455	16,59	18,61	42,25	399,73	
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	100	2,40	3,20	24,26	135,66	54-6 г/2022
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	635	25,84	25,24	97,23	719,40	
Всего:	1090	42,43	43,85	139,48	1119,13	

16-ый день	Пищевые вещества					Сборник рецептур 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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	180	20,08	15,70	28,80	336,82	355/2004
Фрукт (Яблоко)**	100	0,72	0,72	17,64	79,92	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Итого за завтрак:	480	21,00	16,42	61,44	477,54	
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	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	28,67	129,04	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	665	30,50	24,06	95,61	733,84	
Всего:	1145	51,50	40,48	157,05	1211,38	

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:						
Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80	54-24 м/2022
Макаронные изделия отварные	100	5,26	5,76	24,53	171,10	332/2004
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Кондитерское изделия	25	2,79	7,38	27,78	186,00	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	450	28,23	17,17	87,31	614,70	
ОБЕД:						
Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11,00	74,68	54-6 с /2022
Котлеты из филе птицы панированные жареные	90	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994
Пюре картофельное	100	5,35	4,20	14,01	115,26	520/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,04	0,62	3,54	54-2 з /2022
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	28,67	129,04	631/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед :	635	29,74	27,22	84,90	720,24	
Всего :	1085	57,97	44,39	172,21	1334,94	

18-ый день		Пищевые вещества				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:							
Запеканка из творога со сметаной и сахаром		140	26,07	9,92	26,03	297,68	366/2004
Фрукт (Банан)**		120	2,45	0,85	33,60	151,25	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:		460	28,72	10,77	66,13	475,73	
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		100	5,80	5,20	28,40	183,33	508/2004
Помидор свежий в нарезке		25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный		40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:		635	24,01	22,02	97,36	680,11	
Всего:		1095	52,73	32,79	163,49	1155,84	

Продолжение таблицы

Примечание:

**Фрукт ** - допускается выдача
иных фруктов;**