

Приложение № 1  
к договору № 32  
от 17.05.2024 г.

Согласовано:

Утверждаю:

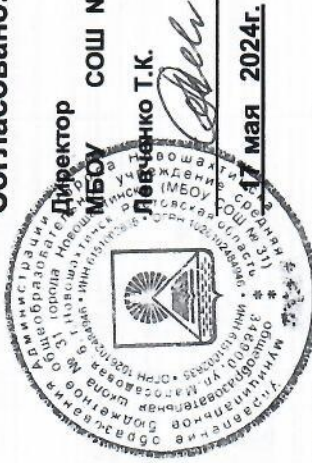
ИП Пилагина Марина Евгеньевна

Пилагина М.Е.

Директор

МБОУ СОШ № 31

Левченко Т.К.



17 мая 2024 г.

### 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 2024 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : лето

### суббота

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Дата
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>1- День</b>							
<b>Завтрак :</b>							
Омлет натуральный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	54-10/2022	
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 витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26		
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,95	11,70	8,91	176,74	383/2004г	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511/2004 г	
Огурец 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		

питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. обучающиеся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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 возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>Завтрак :</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 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
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,35	11,20	5,00	162,20		
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80		
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Кондитерское изделие	35	1,75	2,97	14,00	89,77		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69		
<b>Итого за завтрак :</b>	500	21,85	23,83	76,28	606,98		
<b>Обед:</b>							
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64		
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		
Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38		
<b>Итого за обед:</b>	700	26,69	27,51	75,72	657,07		
<b>Всего:</b>	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.
	Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>Завтрак:</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 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
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36		
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45		
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
<b>Итого за завтрак:</b>	500	34,25	16,44	46,70	471,91		
<b>Обед:</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61		
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00		
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
<b>Итого за обед:</b>	700	25,47	17,94	99,41	698,27		
<b>Всего:</b>	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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
	<b>Завтрак :</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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
	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 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		
	<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6с/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, 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,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		

**четверг**

5 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 возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
	<b>Завтрак</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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
	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	54-1 з/2022г	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з /2022	
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,60	54-25.1к/2022г	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
	Аскорбиновая кислота)	40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.	
	Кондитерское изделие	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	500	16,51	27,25	65,85	574,98		
	Итого за завтрак :							
	<b>ОБЕД:</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
	Тушенка с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25 м /2022	
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г	
	Укропа консервированная отварная, огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з, 54-2з/2022г	
	Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	63/2004г	
	Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98		
	Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96		



**ПЯТНИЦА**

6- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Итого за завтрак:
	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							
<b>Завтрак :</b>							
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г	
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г	
Помидор свежий в нарезке	25	0,28	0,03	0,95	5,33	54-3 з /2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г	
Йогурт 1 шт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак:	500	15,08	19,32	65,37	497,37		
<b>Обед:</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	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	38,55	228,00	511/2004 г	
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	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед:	700	22,56	18,11	88,84	611,86		
Всего:	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23		

**суббота**

7- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Итого за завтрак:
	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	294/1994 г.	
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г	
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24,1994г	
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022	
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,82	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Плов ( свинина лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24,1994г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	18/2016г	
Итого за обед:	700	21,20	24,32	88,34	658,19		
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26		

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маршук Ф.Л.1994г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г



**понеделник**

8 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)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	
		Масса порции возраст 7-11 лет и старше				
<b>Завтрак :</b>						
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Палшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Марчук Ф.Г.1994г.
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,04	0,95	5,33	Таблица 1994г стр.428
Какао с молоком	200	4,46	3,32	11,87	95,38	332/2004
Творог для детского питания нежирный возраст	100	5,00	8,00	3,00	89,00	54-3з/2022
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-21 гн/2022
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36	Пром.
<b>Обед:</b>						Пром
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6с/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, 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,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	

**вторник**

9 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)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	
		Масса порции возраст 7-11 лет и старше				
<b>Завтрак :</b>						
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Палшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Марчук Ф.Г.1994г.
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Помидор свежий в нарезке, огурец свежий в нарезке чай с сахаром витаминизированный	40	0,39	0,05	1,10	6,44	416/1994г
аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	508/2004г
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	54-2з, 54-3 з/2022г
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53	54-2гн/2022
<b>Обед:</b>						18/2016г
Зорщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г
Каркое по-домашнему из курицы	220	22,00	15,70	43,00	401,00	54-28м/2022г
Лугрец соленый в нарезке, орешек зеленый консервированный отварной	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-2з, 54-20з/2022г
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
Итого за обед :	700	28,47	21,57	99,88	708,58	
Всего :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11	



**четверг**

10- день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	масса порции возраст	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Белки (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							"Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>Завтрак :</b>							обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Омлет натуральный	130	15,60	2,77	10,92	195,34	54-10/2022	
Помидор свежий в нарезке	25	0,04	0,95	0,29	5,33	54-3з/2022	
Йогурт 1 шт.	125	3,13	18,75	3,10	117,12	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,00	5,85	0,18	24,12	54-2 гн /2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	0,15	16,20	2,55	76,35	Пром.	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>18,92</b>	<b>44,52</b>	<b>17,04</b>	<b>418,26</b>		
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	18,12	2,52	102,00	54-7 с/2022г	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,70	8,91	8,95	176,74	363/2004г	
Рис отварной	150	6,15	38,55	3,75	228,00	511/2004 г	
Огурец свежий в нарезке	60	0,10	1,50	0,50	8,50	54-2 з /2022	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	28,26	0,54	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,70	6,40	0,80	35,38	18/2016г	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,81</b>	<b>101,74</b>	<b>17,06</b>	<b>665,82</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1190</b>	<b>39,73</b>	<b>146,26</b>	<b>34,10</b>	<b>1084,08</b>		

**ПЯТНИЦА**

11 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 возраст 7-11 лет и старше	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Белки (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>Завтрак :</b>							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	11,20	5,00	10,35	162,20	455/1994	
Макаронные изделия отварные	150	4,90	32,80	5,40	196,80	54-1 г/2022г	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	4,63	4,48	2,02	67,72	Таблица № 24, 1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,00	6,50	0,20	26,80	54-2гн /2022	
Кондитерское изделие	35	2,97	14,00	1,75	89,77	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	0,13	13,50	2,13	63,69	18/2016г	
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>23,83</b>	<b>76,28</b>	<b>21,85</b>	<b>606,98</b>		
<b>Обед:</b>							
Рассольник ленинградский	200	5,14	13,22	1,92	106,64	129/1994 г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	21,57	23,40	23,02	379,80	394/1994 г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,10	1,90	0,60	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г	
Компот из свежих плодов	200	0,00	30,80	0,35	124,60	631/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,70	6,40	0,80	35,38	18/2016г	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>27,51</b>	<b>75,72</b>	<b>26,69</b>	<b>657,07</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>51,34</b>	<b>152,00</b>	<b>48,54</b>	<b>1264,05</b>		



суббота

12 день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (г)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
	Завтрак:						
	Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	
	Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	
	Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	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	
	Тефтели ( свиная попатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,80	0,10	1,90	10,65	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27	
	Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18	

понеделник

13- день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
	Завтрак :						
	Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31	
	Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44	
	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	
	Творог для детского питания (нежный возраст)	100	5,00	8,00	3,00	89,00	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	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	
	Гуляш (свинина )	90	19,87	14,85	8,64	248,05	
	Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90	
	Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	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	135,56	1219,66	

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" Лапшина 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

366/2004 г.

553/1994 г

Таблица № 24,1994г

54-2ГН/2022

124/2004г

423/1994г

508/2004г

54-2з, 54-3 з/2022г

18/2016г

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" Лапшина 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

Таблица 1994г стр 428

332/2004

54-3з/2022

54-21 гн/2022

Пром.

Пром

54-6с/2022

401/1994

520/2004

54-2з, 54-3 з/2022г

639/2004,распоряжение

Пром



**ВТОРНИК**

14 день	Пищевые вещества							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор 2022г.
	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Пашина 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		
<b>Наименование блюда</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	54-1 з/2022г		
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 з /2022		
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,60	54-25.1к/2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
Кондитерское изделие	40	2,90	3,59	17,00	111,91	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
<b>Итого за завтрак :</b>	500	16,51	27,25	65,85	574,98			
<b>ОБЕД:</b>								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004		
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	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, огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з,54-2з/2022г		
Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г		
<b>Итого за обед :</b>	700	25,36	15,41	94,82	622,98			
<b>Всего :</b>	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96			

**среда**

15- день	Пищевые вещества							питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор 2022г.
	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Пашина 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		
<b>Наименование блюда</b>								
<b>Завтрак :</b>								
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	413/2004г		
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	5,23	25,60	167,07	508/2004г		
Помидор свежий в нарезке	25	0,28	0,03	0,95	5,33	54-3 з /2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2 гн /2022г		
Йогурт 1 шт.	125	3,10	3,13	18,75	117,12	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
<b>Итого за завтрак:</b>	500	15,08	19,32	65,37	497,37			
<b>Обед:</b>								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	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	38,55	228,00	511/2004 г		
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	32,00	130,16	707/2004г		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
<b>Итого за обед:</b>	700	22,56	18,11	88,84	611,86			
<b>Всего:</b>	1200	37,64	37,43	154,21	1109,23			



четверг

16- 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 возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК:</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина, 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
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10		
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45		
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72		
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		
Плов ( свиная лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92		
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95		
Итого за обед:	700	21,20	24,32	88,34	658,19		
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26		

пятница

17 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 возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК :</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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
Колбаса отварная	35	5,01	12,03	0,75	131,31		
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,92	26,24	157,44		
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		
Творог для детского питания /нежный возраст/	100	5,00	8,00	3,00	89,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
Итого за завтрак :	500	20,78	27,41	53,61	529,36		
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с клецками	200	3,12	4,02	13,76	103,70		
Гуляш (свинина )	90	19,87	14,85	8,64	248,05		
Пюре картофельное	150	8,03	6,30	21,02	172,90		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0,00	29,00	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	135,56	1219,66		



суббота

18 день		Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	416/1994г		
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,60	7,50	38,40	247,50	508/2004г		
Помидор свежий в нарезке, огурец свежий в нарезке	40	0,39	0,05	1,10	6,44	54-2з, 54-3 з/2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
Итого за завтрак :	500	17,22	16,38	65,30	477,53			
<b>ОБЕД:</b>								
Борщ с капустой и картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,30	110/2004г		
Жаркое по-домашнему из курицы	220	22,00	15,70	43,00	401,00	54-28м/2022г		
Огурец соленый в нарезке,	60	1,10	0,10	2,50	15,30	54-2з, 54-20з/2022г		
горошек зеленый консервированный отварной	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г		
Соки, вырабатываемые промышленностью	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
Хлеб ржано-пшеничный	700	28,47	21,57	95,88	708,58			
Итого за обед :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11			
Всего :								

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.  
Роспотребнадзор, 2022г.

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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г