



Утверждаю:

Согласовано:

Директор
Антоненко



Для организации общественного питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей организованных на базе общеобразовательного учреждения в период летних каникул 2024 г

ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : лето

1-ый день 01.06.2024 г	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:						
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	120/20	17,68	23,68	25,06	386	366/2004
Фрукт (Банан)**	120	2,45	0,85	33,60	151,25	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,04	13,51	51	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	440	20,31	24,57	72,17	588,25	
Обед:						
Борш из свежей капусты с картофелем	200	0,78	2,19	5,06	50	124/2004
Тефтели из свинины с рисом	70	8,53	4,58	9,06	115	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	50	3,40	0,20	21,60	117	Пром
Итого за обед:	625	24,01	22,02	97,36	680,11	
Всего:	1065	52,73	32,79	163,49	1268,36	

2-ой день 03.06.2024 г		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 ФД.1994г.
Завтрак:						
Биточек из свинины	50	1,44	7,86	7,77	120	54-23 м/20022
Каша рассыпчатая пшеничная	100	5,92	7,41	32,11	219	508/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,5	0,05	1,61	7	54-2 3 /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	94	Пром.
Итого за завтрак:	395	8,04	15,64	66,78	464	
Обед:						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	4,64	2,68	10,86	82	110/2004
Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	200	19,65	16,37	20,15	309	394/1994
Помидор свежий в нарезке	25	0,26	0,05	0,95	5	54-3 з /2022
Сок фруктовый 1 шт	200	0,54	0,00	32,20	130,96	707/2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117	Пром.
Итого за обед:	675	32,20	20,38	99,58	707,39	
Всего:	1070	56,51	30,61	160,03	1138,41	

56,26

3-ий день 04.06.2024 г		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	60	5,34	12	0,66	132,42	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	40	3,04	0,2	21,6	101,8	Пром.
Итого за завтрак:	431	16,30	24,39	48,53	434,77	
ОБЕД:						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
Гуляш (свинина) в томатном соусе	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	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Пром.
Компот из сухофруктов	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 05.06.2024 г		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:						
Омлет натуральный	100	8,4	12	2,1	150,2	54-1 О/2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022

Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	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:	365	16,59	18,61	42,25	399,73	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	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:	675	25,84	25,24	97,23	719,40	
Всего:	1040	42,43	43,85	139,48	1119,13	

5-ый день 06.06.2024 г		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 3/2022
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19 3/2022
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:	400	16,66	22,68	51,00	475,32	
Обед:						

Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,97	5,07	12,43	112,3	54-8 с /2022
Котлеты из свинины	50	10,35	11,2	5	164,4	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 3/2022
Продукт йогуртный 1 шт	100	3,3	6,6	4,5	93,8	698/2004
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Пром.
Итого за обед:	515	38,36	41,99	84,07	872,18	
Всего	915	55,02	64,67	135,07	1347,50	

6-ый день 07.06.2024 г		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	110	14,63	9,57	17,6	205,81	54-1 3/2022
Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
	300	14,93	9,57	34,1	273,01	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8 с /2022
Плов из мяса свинины	180	24,89	19,68	38,47	430,56	455/1994
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	50	3,8	0,4	24,3	117	Пром.
Итого за обед:	635	33,47	24,1	107,69	782,36	
Всего	935	48,4	33,67	141,79	1055,37	

7-ой день 08.06.2024 г		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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак						
Сосиска отварная	60	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
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	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:	405	15,96	15,83	58,74	441,54	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	3,12	4,02	13,76	103,70	54-6 с/2022
Гуляш (свинина) в томатном соусе	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	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Итого за обед:	655	32,58	23,31	97,63	730,75	
Всего :	1060	48,54	39,14	156,37	1172,29	

8-ой день 10.06.2024 г		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:						
Котлета (свинина)	50	5,83	8,33	4,63	49,17	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	20	0,24	2,95	14,2	56,25	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	405	20,32	17,14	74,20	527,95	
ОБЕД:						
Суп картофельный с рисом и томатом	250	1,92	5,14	13,22	106,64	54-3 с/2022
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	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 сахаром	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:	695	35,59	20,58	82,22	659,78	
Всего :	1100	55,91	37,72	156,42	1187,73	

9-ый день 11.06.2024 г						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Пищевые вещества			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
			Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,38	0,00	53,70	
Колбаса варено-копченая порциями	35	4,95	11,2	0,00	147	54-1 з/2022
Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным и сахаром	200	9,52	6	0,56	56,60	54-6 О/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	8,47	25,72	204,67	54-9к/2022
Кондитерское изделие	20	0,80	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	2,44	12,16	73,16	Пром.
Итого за завтрак:	490	22,43	0,20	21,60	101,80	Пром.
			23,56	66,12	617,25	

Обед:						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	
Птица тушеная в соусе	100	20	5,01	16	116,80	54-8 с /2022
Макаронные изделия отварные	100	5,26	3,84	12,00	151,80	54-24 м/2022
Помидор свежий в нарезке	25	0,29	5,76	24,53	171,10	332/2004
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,04	0,95	5,33	54-3 з /2022
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,00	28,67	129,04	631/2004
Итого за обед:	665	30,75	0,20	21,60	101,80	Пром.
Всего	1155	53,18	13,86	103,67	675,87	
			37,42	169,79	1293,12	

10-ый день 13.06.2024 г		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:						
Омлет натуральный	100	8,5	12,5	2,12	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)	100	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:	435	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	80	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:	625	25,24	17,52	96,29	644,83	

Всего:	1060	42,28	36,44	140,81	1063,09	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

11 -ый день 14.06.2024 г		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:							
Котлета биточек, шницель из свинины	50	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	20	2,79	7,38	27,78	186,00	Пром.	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за завтрак:	405	28,23	17,17	87,31	614,70		
ОБЕД:							
Суп картофельный с клецками	250	1,8	2,62	11,00	74,68	54-6 С /2022	
Птица тушеная в соусе	100	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 сухофруктов	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:	695	29,74	27,22	84,90	720,24		
Всего :	1100	57,97	44,39	172,21	1334,94		

12 -ый день 15.06.2024 г		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:						
Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	24,50	7,16	25,83	265,91	54-6 т/2022
Кондитерское изделие	20	1,30	0,30	11,80	55,10	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022
Итого за завтрак:	340	26,00	7,46	44,13	347,81	
ОБЕД:						
Суп картофельный с беришешью	250	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
Тефтели (свинина) с рисом	70	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 3 /2022
Соки, фруктовый	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:	665	22,27	20,21	105,40	695,40	
Всего :	1005	48,27	27,67	149,53	1043,21	

13-ый день 17.06.2024 г		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	60	8,02	18,07	1,00	198,71	413/2004
Каша пшеничная вязкая	150	6,2	9,1	31,2	252,3	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:	455	12,59	24,68	33,46	403,01	
ОБЕД:						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004
Плов из мяса свинины	180	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
Сок фруктовый (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:	645	30,63	24,06	99,14	726,62	
Всего :	1100	43,22	48,74	132,60	1129,63	

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук ФЛ1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.		
14-ый день 18.06.2024 г							
Завтрак:							
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,38	0,00	53,70		
Колбаса варено-копченая порциями	35	4,95	11,2	0,00	147	54-1 3/2022	
Каша овсяная с маслом и сахаром на молоке	200	4,96	11,6	49,44	325		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН /2022	
Хлеб пшеничный	30	3,21	0,5	19,2	98		
Итого за завтрак :	460	20,32	17,14	74,20	527,95		
ОБЕД:							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80		
Жаркое по-домашнему из курицы	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 3/2022	

Соки, фруктовый	180	0,48	0,00	28,98	118,80	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 :	1105	55,91	37,72	156,42	1187,73	

15-ый день 19.06.2024 г		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:						
Омлет натуральный	100	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	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	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:	365	16,59	18,61	42,25	399,73	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	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:	675	25,84	25,24	97,23	719,40	
Всего:	1040	42,43	43,85	139,48	1119,13	

16-ый день 20.06.2024 г		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:							
Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	24,50	7,16	25,83	265,91	355/2004	
Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	320	21,00	16,42	61,44	477,54		
Обед:							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004	
Тефтели (свинина) с рисом	70	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 3 /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:	615	30,50	24,06	95,61	733,84		
Всего:	935	51,50	40,48	157,05	1211,38		

17- ый день 21.06.2024 г		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	60	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	0,04	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
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	395	28,23	17,17	87,31	614,70	
ОБЕД:						
Суп картофельный с рисом и томатом	250	1,8	2,62	11,00	74,68	54-6 с /2022
Птица, тушеная в соусе	100	18,63	20,16	9,00	295,92	455/1994
Кашп пшеничная вязкая	150	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	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Сок фруктовый	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:	740	29,74	27,22	84,90	720,24	
Всего :	1385	57,97	44,39	172,21	1334,94	

18-ый день 22.06.2024 г		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд и тип- вых ме'ню 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 с маслом сливочным	150/7	14,63	9,57	17,6	205,81	54-1 3/2022
Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	10,00	40,40	Пром.
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	310	28,72	10,77	66,13	475,73	
Обед:						

Блюц из свежей капусты с картофелем	200	1,61	4,14	6,25	68,90	124/2004
Плов из мяса свинины	180	24,89	19,68	38,47	430,56	492/2004
Огурец свежий в нарезке	25	0,29	0,41	0,95	5,33	54-3 з /2022
Сок фруктовый	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:	625	24,01	22,02	97,36	680,11	
Всего:	935	52,73	32,79	163,49	1155,84	