

Утверждаю :

ИП Пилагина Марина Евгеньевна

Пилагина М.Е.

май 2026г.



18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательных учреждений в период летних каникул 2026г.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : лето

1-ый день среда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных учреждениях "Елбросидиформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							
Завтрак:							
Сырники из творога с сметаной и сахаром	190	32,11	13,27	34,67	386,67	294/1994	
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко)	110	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица №24,1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022	
Итого за завтрак:	500	33,61	13,57	56,27	481,77		
Обед:							
Щи с капустой и картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994	
Помидор,огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-33,54-2з /2022	
Кисель из концентрата	200	0,45	0,00	39,58	160,12	631/2004	
Хлеб пшеничный из муки вс	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
обогатщенный йодказеином	700	21,60	31,75	112,91	823,39		
Итого за обед:	1200	55,21	45,32	169,18	1305,16		
Всего:							

2-ый день четверг	Пищевые вещества							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовградфедор, 2022г.
	Масса порции (грамм) 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродидеформа" Липкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маруа Ф.Л.1994г.		
<b>Наименование блюда</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>								
Макароны отварные с сыром	150	5,10	9,15	34,20	239,55	333/2004		
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г.		
Йогурт	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>16,45</b>	<b>17,63</b>	<b>80,80</b>	<b>546,02</b>			
<b>Обед:</b>								
Суп рисовый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004		
Курица (филе) тушенная в томате	90	18,32	14,37	0,24	202,83	444/1994		
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004		
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022		
Компот из смеси свежих фруктов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016		
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>38,58</b>	<b>29,96</b>	<b>99,65</b>	<b>823,02</b>			
<b>Всего:</b>	<b>1225</b>	<b>55,03</b>	<b>47,59</b>	<b>180,45</b>	<b>1369,04</b>			

3-ий день суббота	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липинина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.		
Наименование блюда								
Завтрак:								
Оладьи со стученкой	180	10,85	10,50	68,70	413,10	732/2004		
Ассорти фруктовое(пельмень/си/яблоко)	120	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица №24/1994		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн /2022		
Итого за завтрак :	500	12,55	10,80	90,50	509,30			
<b>ОБЕД:</b>								
Щи из свежей капусты	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004		
Котлета (свинина) с томатным соусом	90	14,36	16,14	11,96	250,54	416/1994		
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022		
Соки, выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
Итого за обед :	700	29,80	34,03	100,36	826,66			
Всего :	1200	42,35	44,83	190,86	1335,96			



5-ый день вторник	Пищевые вещества							Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Специализированный класс" с 2019 года для предприятий общественного питания Мар-Ур, Ф.Д.1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Специализированный класс" с 2019 года для предприятий общественного питания Мар-Ур, Ф.Д.1994г.				
Наименование блюда									
Завтрак:									
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10		53-193/2022		
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28		54-25-14/2022г		
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67		54-60/2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00		54-2гн/2022		
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	2,55	0,15	16,20	76,35		Пром.		
обогащенный йодказеином	500	15,50	18,90	63,38	519,40				
Итого за завтрак:									
Обед:									
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60		139/2004		
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98		455/1994		
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91		508/2004		
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		54-3 з /2022		
Соки,выработываемые									
промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16		707/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Пром.		
Итого за обед:	700	32,46	28,62	108,03	823,20				
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60				

6-ый день среда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд в типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2021г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							
Завтрак:							
Куррица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022	
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022	
Помидор свежий в нарезке	40	0,40	0,05	1,52	8,13	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022	
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Соки, выработываемые	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Промышленностью	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Хлеб ржано-пшеничный	700	23,47	27,07	122,20	826,06		
Итого за обед :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66		
Всего :							

7 - ый день четверг	Пищевые вещества				Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании Республики Татарстан, 2021г.
	Масса порции (грамм) 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Наименование блюда Завтрак :							
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004	Сборник рецептов блюд при общественном питании Республики Татарстан, 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994	
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24,1994г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	59,84	570,47		
ОБЕД:							
Ши из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004	
Тертель (свинина лопатка б/к) в том.соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	508/2004	
Огурец помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3з/2022	
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13		
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60		

8-й день ПЯТНИЦА	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская область, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Делегациям" Липецк 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания (Иркутск, ФЛ, 1994г.)
ЗАВТРАК:						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-10/2022
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022
Йогурт шт.	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	19,14	21,92	53,20	484,25	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004
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	707/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	26,79	24,28	123,34	824,00	
Всего :	1200	45,93	46,20	176,54	1308,25	

9-ый день суббота	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Наименование блюда</b>							
Завтрак:							
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г	
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн /2022	
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	19,14	171,29	110/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994	
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022	
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	35,08	26,64	111,16	824,72		
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52		

10-ый день понедельник	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации образовательных учреждений 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская область, 2022г.
	Масса порции (грамм) (детский возраст 7-11 лет)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мар-рун Ф.Л.1994г.	
Наименование блюда							
Завтрак:							
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г	
Макаронные отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1Г/2022Г	
Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з/2022Г	
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2ГН/2022	
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61		
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г	
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-2з м/2022	
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г	
Помидор, огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00		
Всего	1210	59,10	46,86	170,71	1408,70		

11-ый день вторник	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростробробназор_2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Клебородиформа" Лапша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус Ф.Л.1994г.	
Наименование блюда							
Завтрак:							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022	
Каша рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25.1м/2022г	
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Обогащенный йодказеином	500	15,50	18,90	63,38	519,40		
Итого за завтрак:							
Обед:							
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004	
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,56	15,75	7,04	229,98	455/1994	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004	
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022	
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед:	700	32,46	28,62	108,03	823,20		
Всего:	1200	47,96	47,52	171,41	1342,60		

12-ой день среда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций, работающих 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовградзор 2022г.
	Масса порции (детей) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродовикором", Липинка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предпринимательского питания Марчук Ф.Д.1994г.
<b>Завтрак:</b>							
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022	
Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022	
Помидор свежий в нарезке	40	0,40	0,05	1,52	8,13	54-2 з /2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за завтрак :	500	31,89	10,58	77,58	530,60		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022	
Плов (свинина)	200	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022	
Соки, выработанные промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
Итого за обед :	700	23,47	27,07	122,20	826,06		
Всего :	1200	55,36	37,65	199,78	1356,66		

13-ий день четверг	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, 2022г.
	Масса порции (г) (образец 7-11 лет)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Зеленая листовая капуста (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, 2022г.		
Наименование блюда								
ЗАВТРАК:								
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004		
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994		
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24, 1994г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2ГН /2022		
Хлеб пшеничный из муки вс/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
обогащенный йодказеином	500	36,83	16,98	59,84	570,47			
Итого за завтрак:								
ОБЕД:								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	5,25	116,50	124/2004		
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1994г		
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	274,86	508/2004		
Огурец/помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23, 54-33/2022		
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13			
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60			

14-ый день пятница	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах г. Москва, Платформа 2004г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Углеводы (грамм)		
<b>Наименование блюда</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-10/2022	
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,95	5,33	54-33/2022	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-21н /2022	
Йогурт 1шт.	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,14</b>	<b>21,92</b>	<b>53,20</b>	<b>484,25</b>		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,43	14,95	11,38	225,79	383/2004	
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004	
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	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
<b>Итого за обед :</b>	<b>700</b>	<b>26,79</b>	<b>24,28</b>	<b>123,34</b>	<b>824,00</b>		
<b>Всего :</b>	<b>1200</b>	<b>45,93</b>	<b>46,20</b>	<b>176,54</b>	<b>1308,25</b>		

15-ый день суббота	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинафора" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
Наименование блюда								
Завтрак :								
Оладьи с повидлом	200	10,95	10,50	68,70	413,10	733/2004г		
Банан в нарезке	100	1,42	0,00	21,28	90,80	Табл № 24/1994г.		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-2 з/2022		
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80			
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	19,14	171,29	110/2004		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	394/1994		
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	54-2 з/2022		
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.		
обогащенный йодказеином	700	35,08	26,64	111,16	824,72			
Итого за обед:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52			
Всего:								

16-ой день понедельник	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Наименование блюда							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Клебродиформы" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе Ф.Л.1994г.
	Завтрак:						
	Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г
	Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-11/2022г
	Помидор свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-33/2022г
	Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
	Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,35	54-2ГН/2022
	Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,61	
	Обед:						
	Рассольник ленинградский	200	2,19	5,88	15,14	181,57	129/1994г
	Курица (филе) тушенная с морковью	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25 м/2022
	Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
	Помидор огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-33,54-23/2022
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
	Итого за обед:	700	36,32	19,40	109,01	823,00	
	Всего	1200	55,88	34,53	177,15	1301,61	

Наименование блюда	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 (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>17-ой день вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-13/2022	Сборник рецептов блюд при
Каша молочная манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004	общеобразовательных школах
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-60о/2022	"Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2 гн/2022	рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.	
обогащенный йодказеином	500	18,18	21,90	56,98	495,12		
Итого за завтрак :							
<b>Обед:</b>							
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004	
Запеканка картофельная с мясом и сметаной	220	26,23	25,80	29,47	455,10	54-26м/2022г	
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-23,54-3з/2022	
Соки, выработываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.	
Итого за обед :	700	36,63	33,20	94,12	823,10		
Всего :	1200	54,81	55,10	151,10	1318,22		

