Утверждаю :
ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.
май 2026г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 37

Грановская Н.И.

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 понедельник	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 предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1996г
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	54-25.1к/2022г
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,36	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 обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,58	15,75	7,04	229,98	455/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	36,45	267,81	508/2004
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,86	64-3 з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,90	32,00	136,16	707/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	32,48	28,62	108,03	823,20	
Всего:	1200	47,98	47,52	171,41	1342,60	

1-ый день вторник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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", Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартун. Ф.3.1994г.
Завтрак:						
Курица (филе) тушеная с морковью	80	23,18	5,13	14,46	186,77	54-25 м /2022
Макароны 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	10,68	77,58	530,60	
ОБЕД:						
Суп с клецками	200	4,12	4,82	18,17	132,54	54-6 с /2022
Плов (свинина)	200	16,60	22,00	60,38	461,92	403/1994г
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з, 54-2з /2022
Сок вырабатываемый промышленностью	200	0,60	0,60	35,65	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	828,06	
Всего :	1200	55,36	37,85	199,78	1356,66	

3-ий день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для общеобразовательных школ "Калейдоскоп" Лапшина 2006 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Якутии Ф.Д. 1994.
ЗАВТРАК:						
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,38	368/2004
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,46	553/1994
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,94	64,76	Таблица №24,1994г
Чай с сахаром витаминизированным (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:						
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	8,18	38,45	274,86	508/2004
Огурец,помидор свежим в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,86	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	18,80	90,80	Пром.
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13	
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60	

4-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 "Хлебопродукты" Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркуш Ф.Д. 1994.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	229,20	54-1о/2022
Помидор свежий	25	0,29	0,04	0,85	5,33	54-3з/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022
Йогурт 1шт.	125	3,36	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	226,79	383/2004
Рис отварной	150	4,25	6,97	43,69	259,84	511/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,50	8,60	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	

5-ый день пятница	[illegible]					[illegible]
Наименование блюда	Выход порции (гр.нетто) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	[illegible]
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	[illegible]	[illegible]	[illegible]	66,75	[illegible]	733/2004
Блины с маслом	100	1,42	0,00	21,21	90,00	Табл № 3-(199-кг.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн / 2003
Итого за завтрак	500	12,87	17,86	96,66	531,80	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	6,01	7,81	18,14	171,28	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	28,07	14,60	50,00	473,82	394/1994
Огурец свежий в нарезке	60	0,65	0,13	2,00	11,01	14-2 у/2003
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный в удвоенном	30	1,70	0,10	18,00	50,10	Пром
Итого за обед	700	31,08	26,64	111,16	824,72	
Всего:	1,000	43,71	37,14	207,84	1356,52	

6-ой день суббота	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст , 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебобулочные" Ленинград 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мурчук Ф.Л 1994г
Завтрак:						
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	8,44	147,91	416/1994г
Макароны отварные	150	5,40	4,88	32,80	196,80	54-1гн/2022г
Помидор свежий	60	0,60	0,18	1,90	10,88	54-3з/2022г
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный иодказеином	20	1,70	0,18	10,80	50,90	Пром
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,36	16,20	72,36	54-2ГН /2022
Итого за завтрак:	500	17,56	15,13	68,14	478,81	
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	0,18	1,90	10,65	54-3з,54-2з /2022
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,26	115,20	639/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,18	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	38,32	19,40	109,01	823,00	
Всего	1200	55,88	34,53	177,15	1301,81	

7-ой день понедельник	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.П.1994г
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1гн2022
Каша молочная манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004
Яйцо куриное отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,67	54-80о /2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,80	54-2 гн2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,85	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак :	500	18,18	21,90	56,98	495,12	
ОБЕД:						
Суп гречневый	200	7,50	7,20	16,40	161,85	139/2004
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	0,18	1,98	10,65	54-2з,54-3з /2022
Соки,вырабатываемые 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	

8-ой день вторник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Республики Беларусь 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" Папшина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруся Ф.Л.1996
Завтрак:						
Блины со сгущенкой	200	10,20	9,60	78,60	441,60	726/2004г.
Яблоко	100	0,80	0,80	22,60	93,60	Табл.№ 24/1954г
Чай с лимоном	200	0,30	0,80	6,70	27,90	54-21гн/2022
Итого за завтрак :	500	11,30	9,80	107,90	563,10	
ОБЕД:						
Суп гороховый	200	4,88	4,48	17,84	133,60	138/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,17	18,02	10,33	276,18	374/2004
Картофельное пюре	150	10,33	8,11	27,14	222,87	520/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,66	54-3 з /2022
Сок,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,18	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед :	700	36,30	30,81	100,01	824,36	
Всего :	1200	47,60	40,41	207,91	1387,46	

9-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Могнук Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Сырники из творога с сметаной и сахаром	190	32,11	13,27	34,67	388,87	294/1994
Ассорти фруктовое (апельсин/яблоко)	110	1,30	0,30	16,10	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	2,60	9,50	5,25	116,60	124/2004
Плов (свинина)	200	16,80	22,00	50,38	461,92	403/1994
Помидор,огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,50	8,50	54 3з,54-2з /2022
Кисель из концентрата	200	0,46	0,00	39,68	160,12	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный иодказеином	40	2,55	0,15	18,20	76,35	Пром.
Итого за обед:	700	21,60	31,75	112,91	823,39	
Всего:	1200	55,21	45,32	169,18	1305,16	

10-ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г
Наименование блюда	Масса порции (граммы) нетто от 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Я.1994г.
ЗАВТРАК:						
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	70,78	54-6о/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 модифицированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак:	525	16,45	17,63	80,80	546,02	
Обед:						
Суп рисовый	200	7,50	7,20	18,40	161,85	136/2004
Курица (филе) тушеная в томате	90	18,32	14,37	0,24	202,83	444/1994
Каша гречневая	150	10,18	8,19	38,45	287,81	508/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,66	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
Итого за обед:	700	38,58	29,96	99,65	823,02	
Всего:	1225	55,03	47,59	180,45	1369,04	

11-ый день суббота	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л 1994г.
Завтрак:						
Оладья со сгущенкой	180	10,95	10,50	69,70	413,10	732/2004
Ассорти фруктовое(апельсин/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	54-3гн /2022
Итого за завтрак :	500	12,55	10,80	90,50	509,30	
ОБЕД:						
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	0,18	1,98	10,66	54-3з, 54-2з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	Пром
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,18	10,80	50,90	Пром
Итого за обед :	700	29,80	34,03	100,38	826,66	
Всего :	1200	42,36	44,83	190,88	1335,96	

12-ый день понедельник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростпотребнадзор ,2022г
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруся Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Каша "Янтарная "	200	6,00	15,00	38,80	310,20	305/2004
Какао с молоком	180	4,01	2,99	10,68	86,67	54-21гн /2022
Апельсин в нарезке	100	0,94	0,12	11,76	51,88	Таблица №24,1994г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный йодсодержащим	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	11,65	18,21	72,04	498,66	
ОБЕД:						
Суп гречневый	200	7,60	7,20	16,40	161,85	139/2004
Жаркое по домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	384 1994
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,50	8,50	54 2 з /2022
Компот из смеси свежих фруктов	200	0,38	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,15	18,20	76,35	Пром.
Итого за обед :	700	36,98	26,05	116,92	851,10	
Всего :	1200	48,63	44,26	188,96	1349,76	

13-ый день вторник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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" Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мурчук М.П.1996г.
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	54-60і/2022г
Чай с сахаром витаминизированным (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,80	54-2гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	519,40	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,88	15,75	7,04	229,98	465/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	287,91	508/2004
Помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	64-3 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	32,48	28,62	108,03	823,20	
Всего:	1200	47,98	47,52	171,41	1342,60	

14-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Прометей-Форум" Ленинград 1994 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркуша Ф.Л.1994г
Завтрак:						
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,19	5,13	14.46	196,77	54-25 м /2022
Макароны отварные	150	5.40	4,90	32.80	196.80	54-1 г/2022
Помидор свежий в нарезке	40	0,40	0.65	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	
ОБЕД:						
Суп с клецками	200	4,12	4.82	18,17	132,54	54-6 с /2022
Плов (свинина)	200	15,80	22,00	50,38	461,92	403/1994г
Огурец,помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,98	10,65	54-3з, 54-2з /2022
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0.80	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	

15 - ый день четверг	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Роспотребнадзор ,2022г
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебородинформы" Латвия 1984 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартун Ф.Л.1986
Завтрак :						
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1.60	48,45	553/1994
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0.34	8,94	64,76	Таблица №24,1984г
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	68,84	570,47	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	9.50	8.25	116,50	124/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к) в том соусе	90	18,01	10,82	21,40	255,02	423/1984г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10.10	8,19	38,45	274,86	508/2004
Огурец,помидор свежий в нарезке	80	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	45,68	165,90	1393,60	

16-ый день пятница	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 "Хлебпрессинформ" Пермь 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г
ЗАВТРАК:						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-1о/2022
Помидор свежий	26	0,29	0,04	0,95	5,33	54-3з/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022
Йогурт 1шт.	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром.
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный модказеином	20	1,76	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	6,87	43,65	261,84	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	

17-ый день суббота	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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:						
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	54-3гн /2022
Итого за завтрак :	500	12,67	10,50	96,68	531,80	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,81	18,14	171,29	110/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	26,07	18,80	50,96	475,52	394/1994
Огурец свежий в нарезке	60	0,66	0,13	2,00	11,61	84-2 з/2022
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	116,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный модифицированным	28	1,70	0,10	18,86	81,90	Пром.
Итого за обед:	700	35,08	26,84	111,18	824,72	
Всего:	1200	47,75	37,14	207,84	1356,52	

18-ый день понедельник	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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" Москва 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркуш Ф.Л.1996г
Завтрак:						
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91	416/1994г
Макароны 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) тушенная с морковью	90	23,19	6,13	14,48	196,77	54-25 м/2022
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,46	267,91	508/2004г
Помидор,огурец соленые в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-3з,54-2з /2022
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,28	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	

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт "" - допускается выдача иных фруктов: