

Утверждаю:
ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина 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		Питательная ценность					Сборник рецептур блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 7-8 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 приобщения к здоровому питанию "Хлебобродяжки" Липовкина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маршук Ф.П. 1994г.
Завтрак:							
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	68,10		53-18з/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	0,38	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 обогащенный йодказеином	40	2,55	0,16	18,20	76,35		Пром
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	63,38	619,40		
Обед:							
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	131,60		139/2004
Котлета из филе птицы отбивная	90	14,58	15,75	7,04	229,88		455/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91		508/2004
Промидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,85		54-3 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	8,54	0,80	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	100,03	823,20		
Всего:	1200	47,98	47,62	171,41	1342,60		

	Пищевые вещества					Сборник рецептур Бюджет в столовых пище для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Республики Беларусь 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-14 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Кушанье (филе) тушеная с морковью	80	23,18	5,13	14,46	186,77	54-25 м /2022
Макарон отварные	150	5,40	4,90	32,80	186,80	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 п/с обогащенный йодизированном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак :	500	31,88	10,68	77,68	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	80,38	461,82	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	0,80	0,80	39,68	144,80	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	828,08	
Всего	1200	55,35	37,85	199,78	1358,66	

3-ий день среда		Питательные вещества				Объем: рацион 2200 ккал в сутки для кормления животных для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях. Разработано: 09.02.2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Объем: рацион 2200 ккал при общеобразовательных занятиях "Химия-диетология" Категория 2000 к Объем: рацион 2200 ккал для организации питания обучающихся в школе №22. 09.02.2022г.
ЗАВТРАК:						
Завтрак из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,38	364/2804
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	5,84	64,76	Таблица №24,1994г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,48	18,00	78,08	54-2ГН /2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	36,83	16,96	59,84	570,47	
ОБЕД:						
Ци-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 свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,66	54-2з, 54-3з/2022
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2084
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	45,67	165,90	1393,60	

4-ый день четверг		Пищевые вещества				Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 3-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при образовательных учреждениях "Хлебодождь" Ленинград 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Ленинград. Ф.Д. 1994.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	229,20	54-1а/2022
Помидор свежий	25	0,29	0,64	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 йодом	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	19,14	21,92	51,20	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	4,28	6,87	43,69	259,84	611/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,18	1,50	8,50	54-2 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,18	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-й год жизни ребенка		Показатели качества жизни				Средние значения показателей качества жизни	
Показатель качества жизни	Возраст (лет)	Среднее значение	Максимальное значение	Минимальное значение	Среднее значение	Максимальное значение	
Индекс качества жизни	1-й год	100	100	100	100	100	
	2-й год	100	100	100	100	100	
	3-й год	100	100	100	100	100	
Индекс качества жизни	4-й год	100	100	100	100	100	
	5-й год	100	100	100	100	100	
	6-й год	100	100	100	100	100	
Индекс качества жизни	7-й год	100	100	100	100	100	
	8-й год	100	100	100	100	100	
	9-й год	100	100	100	100	100	
Индекс качества жизни	10-й год	100	100	100	100	100	
	11-й год	100	100	100	100	100	
	12-й год	100	100	100	100	100	

6-ой день суббота		Пищевые вещества				Сборник рецептур блюд и напитков для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2012г.
Наименование блюда	Масса порции (граммы) возраст 7-11 лет	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных учреждениях "Ленинградформ" Ленинград 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Ленинград ФЛ 1994г.
Завтрак:						
Биточки из курицы (филе)	88	8,78	9,87	8,44	147,81	416/1994г
Макароны отварные	190	9,40	4,88	32,80	198,80	64-1г/2022г
Помидор свежий	60	0,60	0,18	1,90	10,88	64-3з/2022г
Хлеб пшеничный из м/с обогащенный йодом	20	1,70	0,18	10,80	50,90	Пром.
Чай с сахаром витаминизированным (аскорбиновая кислота)	180	1,08	0,38	16,20	72,36	64-2ГН /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	14,48	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	0,08	28,26	115,20	639/2004
Хлеб ржанопшеничный	20	1,70	0,18	10,80	50,90	Пром.
Итого за обед:	700	38,12	19,40	109,81	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 "Хлебярдинформ" Лапилина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук © П. 1994г.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порция)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1-2022
Каша молочная манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004
Яйцо куриное отварное	60	6,35	5,75	0,38	78,87	54-80-2/2022
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,80	54-2-гм 2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированным	40	2,85	0,15	16,20	78,35	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	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	80	0,60	0,18	1,98	10,65	54-2-1, 54-3-1 /2022
Соя, перерабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,80	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 организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях. Рекомендации 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 "Хлебпродформы" Пятигорск 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания №1900х. Ф.П.1900х.
Завтрак:						
Блины со сметаной	200	10,28	9,80	78,60	441,60	726/2004г
Яблоко	100	0,80	0,90	22,60	93,80	Табл. № 24/1984г
Чай с лимоном	200	0,30	0,80	8,70	27,90	54-21гн/2022
Итого за завтрак :	500	11,30	9,80	107,80	563,10	
ОБЕД:						
Суп гороховый	280	4,88	4,48	17,84	133,80	138/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,17	18,02	10,33	278,18	374/2004
Картофельное пюре	150	10,33	8,11	27,14	222,87	520/2004
Огулец свиной в нарезку	60	0,80	0,10	1,90	10,65	54-3 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,18	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	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	207,81	1387,46	

9-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных 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 "Глабпродиформ" Лапыма 2004 г. Сборник рецептур блюд для культурной образовательной системы Муром 40.0.0046.
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	118,60	124/2004
Плов (свинина)	200	18,80	22,00	80,38	481,92	403/1994
Помидор,огурец свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,60	8,50	54 3з, 54-2з /2022
Кисель из концентрата	200	0,48	0,00	39,68	180,12	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	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 организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) выпечки 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Алгоритмы" выпущен 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Я.1994г.
ЗАВТРАК:						
Макароны отварные с сыром	150	5,10	9,15	34,20	239,56	333/2004
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,35	70,78	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	54-2гм/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный модифицином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак:	525	16,45	17,83	80,80	648,02	
Обед:						
Суп рисовый	200	7,90	7,20	18,40	181,85	138/2004
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 нарезку	60	0,60	0,10	1,90	10,86	54-3 з /2022
Компот из смеси свежих фруктов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	831/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016
Итого за обед:	700	38,54	29,96	99,65	823,62	
Всего:	1225	55,00	47,79	180,45	1369,04	

11-ый день суббота	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-6 классов и общеобразовательных учреждений. Рязань, 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 "Глибкопродтеформ" Ленинград 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мароча Ф.П. 1994г.
Завтрак:						
Оладьи со сметаной	180	10,95	10,60	68,70	413,10	732/2004
Ассорти фруктовое(апельсин/яблоко)	120	1,30	0,30	15,10	68,38	Таблица №24/1994
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	8,78	27,90	54-3гн /2022
Итого за завтрак :	500	12,55	10,80	90,90	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	8,18	38,45	267,91	508/2004
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,18	1,98	18,66	54-3з, 54-2з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,08	32,00	130,16	Пром
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодированным	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				Т.Баранов рецептур блюд в столовых манев для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Рецептурный сборник, 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 "Хлебобулочная форма" Голландия 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Меркуль Ф.Л.1994г.
Завтрак:						
Каша "Нутаревя"	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	81,88	Таблица №24.1994г.
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта обогащенный водорастворимым	20	1,70	0,10	10,80	50,80	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	138/2004
Жаркое по домашнему (свинина)	200	26,07	18,60	50,96	475,52	384-1994
Огурец свежий в нарезке	80	0,60	0,10	1,50	8,60	54-21 г /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	76,36	Пром.
Итого за обед:	700	36,98	26,05	118,92	891,10	
Всего:	1200	48,63	44,26	188,96	1349,76	

13-ый день вторник	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд в детском меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях Республики Беларусь, 2012г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных организациях "Коллективизатор" Гомель 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Могилев 2011/2014г.
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	8,35	5,75	0,38	78,67	54-60/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,80	54-2гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом и железом	40	2,55	0,19	18,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	500	15,50	18,90	83,38	519,40	
Обед:						
Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Котлета из филе птицы отварная	90	14,88	15,75	7,04	229,98	465/1994
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	207,91	508/2004
Помидор свежий в нарезке	60	0,80	0,10	1,90	10,65	64-3 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,80	32,00	130,18	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	823,28	
Всего:	1200	47,98	47,52	171,41	1342,60	

14-ый день среда	Пищевые вещества					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций системы образования 1-6 классов и общеобразовательных организаций. Распространяется с 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 1-14 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд приобщающих организаций системы "Аппетит-Форм" Липецкая РМЗ г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мар-гута Ф.Л. 1994г.
Завтрак:						
Курица (филе) тушеная с морковью	90	23,18	5,13	14,46	196,77	54-25 м /2022
Макаронные изделия 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	2,95	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		Питательные вещества				Сборник рецептов блюд и напитков для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях Ростовской области, 2022г
Наименование блюда	Валовые порции (г/рецепт 7-11 лет)	Белок (г/рецепт)	Жиры (г/рецепт)	Углеводы (г/рецепт)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд для образовательных организаций "Хлебодар-Форм" Липовича 1994 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маруца Ф.П. 1996г.
Завтрак :						
Запеканка из творога	190	32,00	12,04	23,50	330,36	166/2004
Сметанный соус	30	0,75	4,10	1,60	48,45	553/1994
Ассорти-фруктовое (яблоко/апельсин)	100	1,18	0,34	6,84	64,78	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 высшего сорта	20	1,70	0,10	18,80	90,90	Пром.
Итого за завтрак:	500	36,83	16,98	68,84	570,47	
ОБЕД:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	9,50	6,25	116,50	124/2004
Тефтели (свинина лопатка бл) 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 свежий в нарезке	80	0,80	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	18,80	90,90	Пром.
Итого за обед:	700	33,45	28,71	106,06	823,13	
Всего:	1200	70,28	45,69	165,90	1393,60	

16-ый день пятница	Пищевая ценность					Сборник рецептов блюд и напитков одобрен 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 приобщающих к здоровому образу жизни "Клубпрофилактики" Липецкая 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания. Мособл. Ф. Л. 1999г.
ЗАВТРАК:						
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-10/2022
Помидор свежий	28	0,29	0,04	0,95	9,33	54-33/2022
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 йодизированным	20	1,78	0,18	10,80	60,90	Пром.
Итого за завтрак:	580	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	43,63	268,84	511/2004
Огурец свежий в нарезке	60	0,90	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,08	32,00	130,16	707/2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	60,90	Пром.
Итого за обед:	708	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 рецептов Блюда в столовых кухни для организации питания обучающихся 1-6 классов в общеобразовательных организациях Ростотрабнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов Блюда при общеобразовательных школах "Алтайрабнадзор" Листов 2004 г. Сборник рецептов Блюда для организации 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 :	600	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	60,96	475,52	394/1994
Огурец свежий в нарезке	80	0,66	0,13	2,00	11,81	84-2 з/2022
Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	28,28	116,20	839/2004
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	1,70	0,10	18,88	81,80	Пром.
Итого за обед:	700	34,08	26,84	119,16	824,72	
Всего:	1300	47,75	37,34	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 учреждениях. Распределение по годам. 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) до 14 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Санкт-Петербург" Год издания 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марочный № 11904
Завтрак:							
Биточек из курицы (филе)	90	8,78	9,67	6,44	147,91		416/1994г
Макарон 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 йодированным	20	1,70	0,10	18,80	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	14,48	196,77		54-25 м/2022
Каша гречневая	150	10,10	8,19	38,46	267,91		50Б/2004г
Помидор,огурец соевыми 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	116,20		619/2004
Хлеб ржаной-пшеничным	20	1,70	0,10	18,80	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: