Утверждаю :						**Согласовано:**									
ИП Пилягина Марина Евгеньевна						**Директор**									
						МБОУ СОШ № 4									
Пилягина М.Е.						**Трубицына И.В.**									
май 2024 г.						**май 2024г.**									
	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															
	понедельник														
1- день	**Пищевые вещества**					**организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.**									
Наименование блюда	**Масса порции (грамм)**	**Белки (грамм)**	**Жиры (грамм)**	**Углеводы (грамм)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для**									
Завтрак :						**обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г**									
Омлет натуральный	**130**	**10,92**	**15,60**	**2,77**	**195,34**	**54-1о/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 в/с обогащенный йодказеином	**30**	**2,55**	**0,15**	**16,20**	**76,35**	**Пром.**									
Итого за завтрак:	**490**	**17,04**	**18,92**	**44,52**	**418,26**										
Обед:															
Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	**2,52**	**2,16**	**18,12**	**102,00**	**54-7 с/2022г**									
Рыба запеченая 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**										
			вторник												
2 день	**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 и старше**	**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 :						**Сборник рецептур 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**	**455/1994**									

Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24 , 1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022
Кондитерское изделие	35	1,75	2,97	14,00	89,77	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98	
Обед:						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	129/1994 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г
Огурец , помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г
Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60	631/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
Итого за обед:	700	26,69	27,51	75,72	657,07	
Всего:	1200	48,54	51,34	152,00	1264,05	
		среда				
3 день	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 и старше	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:						Сборник рецептур 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	366/2004 г.
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24,1994г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022
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	124/2004г
Тефтеля (свинина лопатка б/к)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Огурец , помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за обед:	700	25,47	17,94	99,41	698,27	
Всего:	1200	59,72	34,38	146,11	1170,18	
			четверг			
4- день	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 и старше	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 :						Сборник рецептур 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	Прои
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	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	
		пятница				
5 день	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 и старше	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						Сборник рецептур 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 (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 в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	16,51	27,25	65,85	574,98	
ОБЕД:						
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
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98	
Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96	
		суббота				
6- день	Пищевые вещества					организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак :						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	
Обед:						
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	
	понедельник					
7- день	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 и старше	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:						Сборник рецептур 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	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	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	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	
			вторник			
8 день	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 и старше	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 :						Сборник рецептур 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	Прои
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	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 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 и старше	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						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10	416/1994г
Каша рассыпчатая пшенная	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	
ОБЕД:						
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, горошек 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					организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для
Завтрак :						обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Омлет натуральный	130	10,92	15,60	2,77	195,34	54-1о/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 в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Пром.
Итого за завтрак:	490	17,04	18,92	44,52	418,26	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г
Рыба запеченая 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	
			пятница			

11 день		**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 и старше**	**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 :						**Сборник рецептур 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**	**455/1994**
Макаронные изделия отварные	**150**	**5,40**	**4,90**	**32,80**	**196,80**	**54-1 г/2022г**
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	**40**	**2,02**	**4,63**	**4,48**	**67,72**	**Таблица № 24 , 1994**
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	**200**	**0,20**	**0,00**	**6,50**	**26,80**	**54-2гн /2022**
Кондитерское изделие	**35**	**1,75**	**2,97**	**14,00**	**89,77**	**Пром.**
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	**25**	**2,13**	**0,13**	**13,50**	**63,69**	**18/2016г**
Итого за завтрак :	**500**	**21,85**	**23,83**	**76,28**	**606,98**	
Обед:						
Рассольник ленинградский	**200**	**1,92**	**5,14**	**13,22**	**106,64**	**129/1994 г**
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	**220**	**23,02**	**21,57**	**23,40**	**379,80**	**394/1994 г**
Огурец , помидор свежий в нарезке	**60**	**0,60**	**0,10**	**1,90**	**10,65**	**54-2з, 54-3 з/2022г**
Компот из свежих плодов	**200**	**0,35**	**0,00**	**30,80**	**124,60**	**631/2004г**
Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**0,80**	**0,70**	**6,40**	**35,38**	**18/2016г**
Итого за обед:	**700**	**26,69**	**27,51**	**75,72**	**657,07**	
Всего:	**1200**	**48,54**	**51,34**	**152,00**	**1264,05**	
		суббота				
12 день		**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 и старше**	**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:						**Сборник рецептур 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**	**366/2004 г.**
Соус сметанный	**50**	**0,75**	**4,10**	**1,60**	**46,45**	**553/1994 г**
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	**100**	**1,30**	**0,30**	**15,10**	**68,30**	**Таблица № 24,1994г**
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	**200**	**0,20**	**0,00**	**6,50**	**26,80**	**54-2ГН /2022**
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**	**124/2004г**
Тефтеля (свинина лопатка б/к)	**90**	**11,00**	**5,61**	**14,05**	**188,00**	**423/1994г**
Каша рассыпчатая гречневая	**150**	**10,10**	**8,19**	**38,45**	**267,91**	**508/2004г**
Огурец , помидор свежий в нарезке	**60**	**0,60**	**0,10**	**1,90**	**10,65**	**54-2з, 54-3 з/2022г**
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	**20**	**1,70**	**0,10**	**10,80**	**50,90**	**18/2016г**
Итого за обед:	**700**	**25,47**	**17,94**	**99,41**	**698,27**	
Всего:	**1200**	**59,72**	**34,38**	**146,11**	**1170,18**	
			понедельник			
13- день		**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 и старше**	**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 :						Сборник рецептур 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	Прои
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	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				
14 день	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 и старше	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						Сборник рецептур 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 (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 в/с обогащенный йодказеином	20	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	16,51	27,25	65,85	574,98	
ОБЕД:						
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
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98	
Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96	
		среда				
15- день	Пищевые вещества					организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак :						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	
Обед:						
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	
		четверг				
16- день		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 и старше	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:						Сборник рецептур 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	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	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	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	
			пятница			
17 день		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 и старше	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 :						Сборник рецептур 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	Прои
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**	**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**	

суббота

18 день	**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 и старше**	**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						**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г**
Биточек (свинина лопатка б/к)	**90**	**7,90**	**8,70**	**5,80**	**133,10**	**416/1994г**
Каша рассыпчатая пшенная	**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**	
ОБЕД:						
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, горошек 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**	