

Утверждаю :  
ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

МАРТ 2024 Г.

### Семидневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей ,  
организованных на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2024 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : весна

### суббота

1-ый день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	(грамм )	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>Завтрак :</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>							
	500		15,08	19,32	65,37	497,37	
<b>Обед:</b>							
Ши 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, выработанные 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
<b>Итого за обед:</b>							
	700		22,56	18,11	88,84	611,86	
<b>Всего:</b>							
	1200		37,64	37,43	154,21	1109,23	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

Документ №

МАРТ 2024г.



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

2-ой день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК:</b>							
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 (яблельсин, банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	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	31,77	13,11	56,20	470,07		
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями							
Плов ( свиинна лопатка б/к)	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г	
Капуста квашеная	220	15,60	22,00	50,38	461,92	403/1994 г	
Чай с лимонном и сахаром	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Итого за обед:	700	21,20	24,32	88,34	658,19	18/2016г	
Всего:	1200	52,97	37,43	144,54	1128,26		



## Вторник

3-ий День	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак :</b>							
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинфорк" Латина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук. Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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.	18/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный iodказанном	25	2,13	0,13	13,50	63,69		
Итого за завтрак :	500	21,85	23,83	76,28	606,98		
<b>Обед:</b>							
Рассолыник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,64	129/1994 г	54-2з, 54-3 з/2022г 631/2004г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	23,02	21,57	23,40	379,80	394/1994 г	
Огурац, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65		
Компот из свежих плодов	200	0,35	0,00	30,80	124,60		
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

4-ый день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.		
<b>Завтрак:</b>								
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
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	66,30	Таблица № 24, 1994г		
(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			
<b>Обед:</b>								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
Тертая (свинина лопатка блк)	90	11,00	5,61	14,05	188,00	423/1994г		
Капша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г		
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

5-ый день

Пищевые вещества

Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	54-25.1в/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	
<b>ОБЕД:</b>						
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, охлажденная в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213,54-23/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,31	0,00	27,72	112,14	631/2004г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г
Итого за обед :	700	25,36	15,41	94,82	622,98	
Всего :	1200	41,87	42,66	160,67	1197,96	



ПЯТНИЦА

6-ой день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (кал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Пятина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточек (свинина лопатка б/к)	90	7,90	8,70	5,80	133,10		416/1994г
Каша рассыпчатая пшениая	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		54-23, 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		
<b>ОБЕД:</b>							
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 соевый в нарезке,							
горошек зеленый консервированный отварной	60	1,10	0,10	2,50	15,30		54-23,54-20г/2022г
Соки,выдабываемые 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		

## суббота

7-ой день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Ростовградлицей, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Сборник рецептов блюд при школах "Хлебродлиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предпринимательского питания Марчук Ф.Л.1994г.			
<b>Завтрак :</b>								
Сосиска отварная	45	4,99	10,80	0,72	120,04	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г	54-7 с/2022г	
Каша рассыпчатая гречневая	100	6,69	5,70	25,00	178,06		54-4 г/2022г	
Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3 з /2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022		
Ассорти фруктовое (апельсин, банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	Таблица № 24,1994г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный иодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г		
Итого за завтрак:	500	15,78	17,09	63,97	472,71			
<b>Обед:</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7 с/2022г		
Рыба запеченная 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	180	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	104,74	665,82			
Всего:	1200	32,84	37,90	165,71	1138,53			

Продолжение таблицы

Примечание:  
Фрукт \* - Допускается выдача иных фруктов;