

ИП Дитягина Марина Евгеньевна

Директор
МБОУ СОШ № 8

МБОУ СОШ № 8

Чекрижова С.А.

март 2025г.

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2025 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 (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
Завтрак :						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша молочная манная	200	7,98	8,40	22,30	196,00	311/2004г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,62	4,42	0,01	54,45	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-6о/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	35	2,99	0,19	18,90	89,17	18/2016г
Итого за завтрак:	500	22,14	19,16	59,59	496,29	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	7,60	4,20	76,00	124/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	14,61	8,38	223,93	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	1,62	0,20	9,76	48,40	18/2016г
Итого за обед:	700	23,14	28,66	94,39	714,99	
Всего:	1200	45,28	47,82	153,98	1211,28	

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 (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК:						
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022г 403/1994 г Таблица № 24 ,1994г 639/2004
Плов (свинина лопатка б/к)	220	15,60	22,00	50,38	461,92	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	28,26	115,20	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	18/2016г
Итого за обед:	700	27,29	24,32	115,75	792,30	
Всего:	1200	59,06	37,43	171,95	1262,37	

ВТОРНИК

3-ий 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 (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Завтрак :						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлеты из филе птицы панированные	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	0,01	33,77	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	62,29	550,98	
Обед:						
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	159,17	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	54-23 54-3 з/2022г
Кисель	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	709,60	
Всего:	1200	48,54	51,34	138,01	1260,58	

среда

4-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 (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						
Завтрак:						
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	
Ассорти фруктовое (яблоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	553/1994 г
Чай с сахаром витаминизированный						Таблица № 24,1994г
(аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91	54-2ГН /2022
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	5,95	65,61	124/2004г
Тефтели (свинина,лопатка б\к)	90	16,22	9,75	19,27	229,71	
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	423/1994г
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	508/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	54-2з, 54-3 з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004
Итого за обед:	700	30,69	22,08	104,63	739,98	18/2016г
Всего:	1200	64,94	38,52	151,33	1211,89	

четверг

5 -ый 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						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	25	5,83	7,33	0,00	89,58	54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022
Яйцо куриное вареное	50	6,35	5,75	0,38	78,67	54-6о/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак :	500	19,81	18,61	49,08	479,02	
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139/2004
Курица тушеная с морковью	90	23,19	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/2022г
Кукуруза консервированная отварная, огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213.54-2з/2022г
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	36,09	15,41	109,60	724,01	
Всего :	1200	55,90	34,02	158,68	1203,03	

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 в возрасте 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни "Хлебпродинформ" Лапишина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Биточек (свинина лопатка 6/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		54-23, 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		
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.	60	1,10	0,10	2,50	15,30		54-23,54-20з/2022г
Горошек зеленый консервированный отварной	200	0,60	0,00	35,55	144,60		707/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	20	0,80	0,70	6,40	35,38		18/2016г
Хлеб ржано-пшеничный	700	28,47	21,57	99,88	708,58		
Итого за обед :	1200	45,69	37,95	165,18	1186,11		
Всего :							

суббота

7-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 (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Завтрак :						
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	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	
Ассорти фруктовое (апельсин , банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	
чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,00	5,85	24,12	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак :	500	19,05	16,61	71,55	511,74	
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	14,48	11,70	14,44	220,98	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	22,59	20,81	107,27	710,06	
Всего:	1200	41,64	37,42	178,82	1221,80	

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт - допускается выдача иных фруктов;