

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.
январь 2025 г.

Пиягина М.Е.

январь 2025 г.

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ". Ланшаня 2004 г Сборник рецептов блюд для президентий общественного питания Марчук 1994 г
					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	403/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	
Итого за обед	700	31,92	20,60	100,96	18/2016г

ВТОРНИК

День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлиформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г	Таблица № 24 1994г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	54-7с/2022г	
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00		
Жаркое по-домашнему лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г	
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,13	25,63	118,97	839,75		

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродлиформ" Дашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тестели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,31	21,37	108,87	722,81	

ЧЕТВЕРГ

День 4									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
ОБЕД								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Свекла отварная дольками		60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г		
Суп картофельный с крупой (гречка)		200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004		
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г		
Каша рисовая рассыпчатая		150	6,15	9,30	38,25	268,50	508/2004г		
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	15,20	60,00	686/2004г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,28	25,71	94,23	739,98			

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебозолотинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица№ 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,90	24,59	93,21	707,63	

СРЕДА

День 8							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ОБЕД							
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г	
Йодказеин	700	39,74	30,66	79,22	748,49		
ИТОГО ЗА ОБЕД:							

ЧЕТВЕРГ

День 9					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	54-283/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	54-13 с/2022 г
Гуляш (свинина попатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	508/2004
Компот из свежих плодов	180	0,20		35,80	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,79	25,00	99,36	726,76

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодаринформ", Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (свинина лопатка 6/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	28,88	22,89	88,43	675,22	

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная ** - допускается выдача иных овощей