

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Питмедсервис»
В. П. Виноградов

МЕНЮ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. ПОСОБИЕ. - М.:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022.)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 1 недели	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,9	34,3	272,9
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,65	47,00
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,9	1,1	14,8	90,65
	Итого за завтрак	470	16,8	17,6	65,25	491,15
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-4е	Рассольник домашний с говядиной	220	3,1	5,5	18,3	127,7
54-11г	Картофельное пюре	170	3,6	5,9	22,4	158,0
54-29ы	Фрикадельки из говядины	110	15,0	12,1	10,5	210,3
54-3х	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб особый	40	3,1	0,5	18,6	84,8
	Итого за обед	860	31,1	30,9	122,6	877,3
	Полдник					
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1430	48,7	48,7	195,35	1406,45
	Вторник, 1 недели					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	9,0	7,7	32,4	235,4
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,65	47,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	Итого за завтрак	510	17,1	16,07	64,85	482,8

Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,8	111,8
54-1с	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	220	2,9	7,6	6,4	103,4
54-6г	Рис отварной	170	4,2	5,4	41,4	230,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	110	14,2	5,3	6,7	123,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	900	31,1	29,0	127,1	894,8
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,0	0,3	9,5	42,3
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1510	48,2	46,0	201,45	1419,9
№ рец	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
сб. год						Ккал
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,0	0,2	3,8	21,3
54-2с	Омлет с зеленым горошком	160	7,9	14,4	6,1	163,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за завтрак	545	16,15	16,35	55,3	422,25
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	8,2	10,3	124,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	210	3,9	2,4	19,4	125,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	170	5,0	5,95	34,5	212,05
367	Птица в соусе с томатом	110	10,45	12,2	2,4	161,0
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	880	30,4	30,65	123,45	911,45
	Полдник					
Пром.	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1525	48,05	47,5	199,75	1429,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19г	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
282	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	180	11,2	8,0	40,3	274,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,65	47,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	Итого за завтрак	430	14,5	17,2	67,25	490,3
	Обед					
54-5г	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,7
54-8с	Суп гороховый с говядиной	230	5,1	5,8	36,5	190,9
54-1г	Макароньы отварные	170	6,1	5,5	37,2	223,0
325	Азу	110	10,9	11,1	5,4	202,5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	890	29,9	29,4	128,6	919,2
	Полдник					
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1420	46,5	47,0	205,65	1456,5

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал

	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	130	2,4	6,4	11,8	115,6
54-8м	Тефтели из говядины паровые	70	8,05	8,8	7,6	136,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за завтрак	480	17,25	16,9	62,2	476,6
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,25	8,9	42,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой и курой (крупя перловая)	230	2,8	7,4	22,1	134,6
54-11г	Картофельное пюре	170	3,6	5,9	22,4	158,0
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	14,0	13,65	8,3	226,15
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	900	29,75	29,0	122,65	862,65
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,0	0,3	9,5	42,3
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за завтрак и обед	1480	47,0	46,0	194,35	1381,75
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,4	29,4	178,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	470	15,45	17,5	69,35	493,6
	Обед					
54-6з	Салат из бел. капусты с	100	2,2	11,0	3,7	122,3

помидорами и огурцами						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	2,1	5,9	16,0	111,4
54-6г	Рис отварной	170	4,2	5,4	41,4	230,6
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью	110	13,6	4,6	5,5	118,1
54-32хи	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,1	9,9	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	910	30,45	28,9	122,5	868,5
	Полдник					
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1480	46,7	46,6	199,35	1400,1

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, 2 недели	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,0	35,9
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,0	3,8	24,1	152,4
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
	Итого за завтрак	480	16,1	17,8	63,3	486,2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-3с	Рассольник Ленинградский с говядиной	220	2,1	5,9	14,6	117,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,5
350	Тефтели из говядины с рисом- «Ежик»	120	13,8	14,3	13,1	234,1
54-3хи	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,0

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за обед	910	29,85	28,9	123,35	873,8
	Полдник					
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1490	46,35	47,1	196,45	1407,0
	Среда, 2 недели					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	3,6	2,1	43,9
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	9,9	5,6	27,2	195,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,65	47,0
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	Итого за завтрак	485	14,6	17,4	56,15	443,85
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой и курой (крупя перловая)	220	2,1	5,5	17,4	128,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,4	7,1	40,8	264,9
367	Птица в соусе с томатом	110	10,45	12,2	2,4	161,0
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,3	0,55	26,6	129,25
Пром.	Хлеб особый	30	2,3	0,4	13,95	63,6
	Итого за обед	885	29,95	30,25	122,95	880,15
	Полдник					
Пром.	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1470	46,05	48,15	200,1	1420,0
№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

сб.год							
	Четверг, 2 недели		г	г	г	г	Ккал
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,9	34,3		272,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6		100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5		70,5
Прм.	Хлеб ржаной	15	1,3	0,5	6,4		38,85
	Итого за завтрак	445	16,9	16,3	67,8		482,65
	Обед						
21	Салат из моркови	100	1,2	6,0	11,2		104,0
54-2с	Борщ с капустой, картофелем и говядиной и сметаной	220	1,9	5,1	11,3		105,1
354	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	300	19,4	16,0	40,8		364,6
54-4хн	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4		75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0		103,6
	Итого за обед	910	30,25	29,0	122,85		870,6
	Полдник						
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,2	0,3	9,5		42,3
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0		0,0
	Итого за полдник	100	0,2	0,3	9,5		42,3
	Итого за день	1455	47,35	45,6	200,15		1395,55
	Пятница, 2 недели						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8		21,3
54-2о	Омлет с зеленым горошком	160	7,9	14,4	6,1		163,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5		26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75		77,7
	Итого за завтрак	540	15,8	16,1	53,3		407
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,2	7,1	6,8		95,1
54-7с	Суп картофельный с	210	3,9	2,4	19,4		125,6

макаронными изделиями и фрикадельками

54-9г	Рагу из овощей	190	3,6	9,4	38,0	202,5
54-9м	Фрикадельки из говядины	100	13,6	10,0	6,8	191,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за обед	860	29,55	30,6	122,95	875,6
	Полдник					
Пром.	Вода минеральная	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за полдник	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за день	1500	46,85	47,2	197,25	1378,6
	Средние показатели за завтраки и обеды	1476	47,2	47,0	199,0	1409,6