



Утверждаю:
Начальник управления образования
А.Г.Ткачев /

"01" 09 / 2023 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

зима - весна

2023-2024г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
 09 09 2023г
 Директор
 ШКОЛЫ №1
 с. Успенское

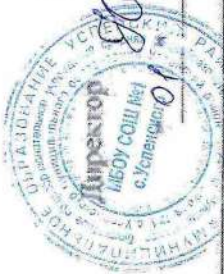
Генеральный директор
 А.С. Мамалева

Пример пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя I	блюда							
День I								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Горошек консервир. со сливочным маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	131(2017)	
	Омлет натуральнй со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)	
		5						
Итого за завтрак	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ЛПК	
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ЛПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ЛПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ЛПК	
		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64		
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Сул крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)	
		150						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Итого за обед	Хлеб пшеничный поджаренный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ЛПК	
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ЛПК	
	Перевы тепленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ЛПК	
Итого за день		735	24,55	30,87	97,93	697,75		
		1250,00	44,97	60,93	173,77	1343,39		



Сезонная весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор
 ИБФУ СОШ №1
 в Усть-Ишиме
 09.09.2022г

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды				
Неделя 1 День 2	блюда								
Завтрак	Нарезка из соленых ломтиков	60	0,67	0,06	2,10		12,00	70 (2017)	
	Копченые рублинные из птицы с соусом сметанным	90	16,22	5,34	13,88		173,91	294(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56		152,41	330(2017)	
		50						303,174(2017)	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90		81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00		38,00	ПК	
	Печенье топленое молочное	25	0,83	5,22	19,44		135,60	ПК	
	Итого за завтрак	590	25,14	16,61	96,88		640,94		
	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02		6,00	70 (2017)	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31		71,80	88(2017)		
Обед	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17		11,25	ПК	
		50							
	Каши гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	50	14,55	16,79	2,89		221,00	260(2017)	
		150	8,59	6,09	38,64		245,77	302(2017)	
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20		84,80	389(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00		38,00	ПК		
Итого за обед	765,4	28,26	28,30	90,23		724,64			
Итого за день	1355,48	53,40	44,91	187,11		1365,58			



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор
Аманжол Сәдуақасов
№ 01
09.09.2023г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I День 3	блюда	Капуста квашеная	60	3,00	5,08	51,42	47(2017)	
		Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
			150					
Завтрак	чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		605	25,94	14,58	117,41	551,55		
Обед	Пюре из соевых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)	
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
			5,0					
		Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017) 332 (2017)
Итого за обед	Хиньдзи из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
		40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за обед		825	31,61	25,46	100,70	793,73		
Итого за день		1430,00	57,55	40,04	218,11	1345,28		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Генеральный директор
Генеральный директор
С.А. Леоньева

01 09 2021



Примечания	Наименование	Вес		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Жиры	Белки	Жиры	Углеводы	ды		
Неделя 1 День 4		блюда							
		Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)	
		Рыба запеченная	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)	
		под молочным соусом(скупбрия)	20					328(2017)	
Завтрак		Картофельное пюре со слив, маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		чай с лимоном	7,5						
			200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
			7						
Итого за завтрак		Хлеб пшеничный полноразмерный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	358(2017)	
			704,50	14,12	13,97	83,59	510,38		
		Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК	
		Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)	
		со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		Щипель натуральный рубленый	100	13,62	16,28	14,89	263,23	268(2017)	
		с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)	
		Макаронье из муки твердой с сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
Обед		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		Хлеб пшеничный полноразмерный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
			7,5						
Итого за обед			152,00	1,23	3,33	30,88	89,72		
			152,00	1,23	3,33	30,88	89,72		
Итого за день			152,00	1,23	3,33	30,88	89,72		
			152,00	1,23	3,33	30,88	89,72		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор
И.В. Зас. Леонтьева

01 01 2023г



Прим. пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества			Среднесуточная калорийность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево- ды					
Неделя I День 5	блюда	60	1,32	4,20	9,04	71,40			75(2017)	
		50	13,68	20,79	4,61	261,00			250(2017)	
		40								
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным	150	5,40	4,90	32,80	196,80			203(2017)	
		7,5								
		200	0,10	0,00	13,76	55,13			375,376	
Итого за завтрак	чай с сахаром	15								
		20	1,10	0,18	12,00	48,02			ПКС	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00			ПКС	
Обед	Рассольник Ленинградский	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35			96(2017)	
		200	1,61	4,07	9,58	85,80			288(2017)	
		90	28,91	2,14	1,01	139,28			143(2017)	
		150	2,75	6,70	13,62	102,45			338(2017)	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50			389(2017)	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80			ПКС	
		20	1,10	0,18	12,00	48,02			ПКС	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00			ПКС	
		40	0,20	0,00	52,00	129,02			ПКС	
		870,00	37,17	13,91	112,11	697,87				
Итого за обед	Хлеб ржаной	1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22				



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Ю.С. Лежнева

01.09.2023г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	блюда							
		Масло сливочное (порошок)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(нормальный)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
		Яйцо парное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		Каша ялл. молоч. манная со слив.маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
		15						
Завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный по-прованский Яблоко свежее	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
		30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		605,00	14,75	22,54	68,02	512,83		
		60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК	
		200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Итого за завтрак	Икра кабачковая промышленная Суп из овощей со сметаной Суфле из курицы бройлеров-шквар с маслом сливочным	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
		9						
		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Обед	Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный по-прованский Хлеб ржаной Яблоко свежее	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
		916,50	23,72	36,40	110,66	866,77		
		150	5,40	4,90	32,80	196,80		
		58,94			178,68	1379,60		
Итого за обед								
Итого за день								



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор
 Е.С. Леонтьева
 № 01 от 02.02.2023г.



Прием пищи	Наименование	Вес				Ценные вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	блюда	Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2 День 7	блюда	Каруста кашея	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)			
		Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)			
		Картофельное пюре со слив. маслом	20					931(2017)			
Завтрак		Чай с лимоном	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)			
		Хлеб пшеничный подарованный	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)			
		Хлеб ржаной	7					ПК			
		Зефир	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК			
Итого за завтрак			20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК			
			40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК			
			615	14,64	14,74	101,89	589,42				
			60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)			
			200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)			
Обед		Плов из курицы	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК			
		Напиток из плодов шиповника	100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)			
		Хлеб пшеничный йодированный	150					388(2017)			
		Хлеб ржаной	200	0,68	0,28	20,76	88,20	ПК			
		Пирожок с джемом промывленный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК			
		Блюдо свежес	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК			
Итого за обед			60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК			
			900	19,65	19,16	150,87	760,33				
Итого за день			150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)			
			1575	44,39	33,90	252,76	1349,75				



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Ю.С. Леоньева

№ 01 от 09.2023г



Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	блюда	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Какао с молоком	50					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Итого за завтрак		585	21,32	21,08	95,30	642,93
Обед	Нарезка из соевого огури	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель, рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150					
		7,5	3,00	0,60	25,70	112,20	128(2017)
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за обед		912,5	27,29	18,66	115,11	721,66
Итого за день		1497,50	48,61	39,74	210,41	1364,59	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

Ю.С. Леонтьева

№ 01 от 09 2023г



Прием пищи	Наименование	Вес * Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2 День 9	Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
		150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
		60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		537,00	35,42	10,81	85,49	555,39	
Обед	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины)	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед		925	25,30	29,03	111,74	806,93	
Итого за день		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32	



Сезонная весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



гос. гос. Лажтеева
01.09.2021

Прием пищи	Наименование	Исходные вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2 День 10	блюда	5	3,63	0,07	33,00	14(2017)	
		10	2,32	0,00	36,00	15(2017)	
		150	22,27	15,40	392,44	222(2017)	
		20					
		200	0,10	0,00	13,76	375,376(2017)	
		15					
		20	1,10	0,18	12,00	48,02 ПКС	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50 338(2017)	
		570	26,43	22,76	41,19	635,09	
		60	0,67	0,06	2,10	12,00 70(2017)	
Итого за завтрак	Нарезка из соевых помидор	200	2,85	4,09	11,33	102,20 84(2017)	
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25 ПКС	
	Гуляши из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00 260(2017)	
	50						
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77 302(2017)	
	5,4						
	200	0,16	0,16	27,88	114,60 342(2017)		
	20	1,10	0,18	12,00	48,02 ПКС		
	20	1,00	0,22	9,00	38,00 ПКС		
	40	0,20	0,00	32,00	129,02 ПКС		
Итого за обед		805,4	29,73	28,59	136,01	919,86	
		1375,40	55,68	51,35	177,20	1554,95	
Итого за день		1441,68	19,60	15,87	198,80	1378,18	
	Среднее значение за период						



	Норма по СанПиН	Пищевые вещества			Энергетическая
		Б	Ж	У	
	Завтрак				
	Итого за день по СанПиН	500	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	588,85	19,74	84,68	595,45
	Обед:				
	Итого за день по СанПиН	700	79,00	335,00	2350
	обед 35 %		26,95	117,25	822,50
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	27,52	114,12	782,73
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1441,08	49,60	45,87	1378,18

