



Утверждаю
И.о.начальника управления образования

/А.Г.Ткачев/

2022 год

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

Зима-Весна

2022-2023г.

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

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 1							
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 натуральный со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)
		5					
	Какао 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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Итого за завтрак		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)
	Суп 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)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за обед		735	24,55	30,87	97,93	697,75	
Итого за день		1250,00	44,97	60,93	173,77	1343,39	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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(скупмбрия)	20					328(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
			7,5					
		Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
		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 завтрак	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		704,50	14,12	13,97	83,59	510,38		
Обед	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
		Шницель натуральный рубленый	100					268(2017)
		с соусом сметанным с томатом	30	13,62	16,28	14,89	263,25	331(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
			7,5					
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(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		1151,23	30,88	115,82	837,72			
Итого за день		1805,73	44,85	199,41	1348,10			



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
		Бефстроганов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)
			40					
		Макаронные изделия отварные со сливочным	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
Завтрак		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376
			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
		Итого за завтрак	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
Обед	Блюда	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
		Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
		Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
		Груши свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(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
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		Итого за обед	870,00	37,17	13,91	112,11	697,87	
		Итого за день	1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



С.А. Давыдова

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	бюлота	бюлота						
День 6								
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)	
	Йогурт вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)	
	Каша жид. молоч. манная со слив. маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)	
		15						
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак		605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
	Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
200			1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Суп из овощей со сметаной		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		90						
Суфле из кур или бройлеров-пыллит с маслом сливочным		9	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
		150						
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50			
Итого за обед		916,5	23,72	36,40	110,66	866,77		
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60		



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

Директор



Салимова

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2 День 7	блюда	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тефтели из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
		с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150					
			7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		Чай с лимоном	200					
			7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(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
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		615	14,64	14,74	101,89	589,42		
Обед	блюда	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70(2017)
		Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82(2017)
			10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		Плов из курицы	100					
			150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(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
		Прижок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед		970	29,65	19,16	150,87	760,33		
Итого за день		1585	44,29	33,90	252,76	1349,75		



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

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	бюфета	бюфета					
		День 8					
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
		150					
		5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		Итого за завтрак		585	21,32	21,08	95,30
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		150					
		7,5	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		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	338(2017)
		Итого за обед		912,5	21,30	18,66	115,11
Итого за день		1497,50	42,62	39,74	210,41	1364,59	



Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Блюда	блюда						
		Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
		Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
		Чай с лимоном	200					
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный		7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
		Пирожок с джемом промышленный	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 Osborne (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150					331(2017)
			5,0	3,48	3,53	20,64	128,11	303(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
		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		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Ластыба

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10	Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)
		Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
		Пудинг из творога (запеченный) со стухеным молоком	150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	15	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Яблоко свежее	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		Итого за завтрак	570	26,43	22,76	41,19	635,09	
		Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70(2017)
		Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
Обед	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		50	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		150	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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
		Зефир	40	0,00	0,00	32,00	129,02	ПК
		Итого за обед	805,4	28,59	28,59	136,01	919,86	
Итого за день	1375,40	55,02	51,35	177,20	1554,95			
Среднее значение за период:		1481,98	19,60	15,87	198,80	1378,18		



Норма по СанПиН	Пищевые вещества			Энергетическая
	Б	Ж	У	
Завтрак				
Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00
завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	588,85	22,08	19,74	84,68
Обед:				
Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00
обед 35 %	26,95	27,65	117,25	822,50
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	27,52	26,13	114,12
782,73				
Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00
1410,00				
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1441,08	49,60	45,87	198,80
1378,18				

