



Утверждено
И.О.начальника управления образования
А.Г.Ткачев /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
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	Углево-ды		
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)
	Какао с молоком	5					
	Хлеб пшеничный йодированный	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)
	Компот из свежих яблок	150					
	Хлеб пшеничный йодированный	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 тошненное 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	Углево ды		
Неделя 1	Блюда						
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленное молочко	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)
		20					330(2017)
		150	4,00	4,24	24,56	152,41	
		5,0					303,174(2017)
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	
		590	25,14	16,61	96,88	640,94	
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	
		50					
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		150					
		5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	
Итого за обед							
Итого за день							
		28,30	90,23	724,64			
		53,40	187,11	1365,58			



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

Директор



Лектарева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1 День 3	блюда	блюда						
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Плов из курицы	100 150	22,52 11,18	11,18	45,57	229,96	291(2017)
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
Итого за завтрак	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		605	25,94	14,58	117,41	551,55		
		Нарезка из соленых 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)
Обед	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)
		50						
		Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		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

Директор



Лектарева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
		Рыба запеченная под молочным соусом(смуфрия)	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	328(2017)
Завтрак	Чай с лимоном	7,5						
		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	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		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 со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)	
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	30					331(2017)
		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
		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		1509,90	29,53	30,88	115,82	837,72		
Итого за день		1509,90	37,65	44,85	199,41	1348,10		



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

Директор



Лажкина

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1	блинда	блинда								
День 5	Завтрак	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)		
		Бифстегонов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)		
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(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		
		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	Обед	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



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 6	блюда	блюда							
		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)	
		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
Суп из овощей со сметаной	200			1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Суфле из кур или бройлеров-цыпленок с маслом сливочным	10			0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	90			14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150							203(2017)	
	7,5			5,40	4,90	32,80	196,80		
Компот из свежих яблок	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



Лажубева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	бюфета	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	20					331(2017)
			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					
		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
Обед	Итого за завтрак		615	14,64	14,74	101,89	589,42	
		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
		Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за обед	Итого за обед		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
			970	29,65	19,16	150,87	760,33	
Итого за день	Итого за день		1584,50	44,29	33,90	252,76	1349,75	



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

Директор



Лаврова

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2	бюфета	бюфета					
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
	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		585	21,32	21,08	95,30	642,93
Обед	Нарезка из соленого огурца	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)
		150					
	Картофельное пюре со слив. маслом	7,5	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
	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
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за обед		912,5	22,20	18,66	115,11	721,66
Итого за день		1497,50	43,52	39,74	210,41	1364,59	



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

Директор



Лажкина

Приним пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	Бюлгдз							
День 9	Завтрак	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	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
		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	Обед	Икра светлая	537,00	35,42	10,81	85,49	555,39	
		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
		Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
			90					269(2017)
			30	12,41	16,08	12,93	247,50	331(2017)
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150					
			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



Лектёрва

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энерг. ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	День 10	блюда						
		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 (запечённый) со ступенным молоком	150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
			20					
		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
			150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		Итого за завтрак	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)
	10			0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
Гуляш из говядины	50			14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	50							
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150			8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
	5,4							
Компот из свежих яблок	200			0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	20			1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК		
	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК		
Итого за обед	Итого за обед	805,4	29,25	28,59	136,01	919,86		
		1375,40	55,68	51,35	177,20	1554,95		
Итого за день	Итого за день	1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18		
		Среднее значение за период:						



	Норма по СанПиН	Пищевые вещества			Энергетич еская	
		Б	Ж	У		
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	588,85	22,08	19,74	84,68	595,45
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00	2350
	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

