



Утверждаю:
И.о. начальника управления образования
/А.Г.Ткачев/
" " 2022 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

Зима-Весна

2022-2023г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лексисова

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	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)	
	Какао с молоком	6						
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	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		596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50						
		180	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
	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	30	1,65	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Печенье тошненное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
	Итого за обед		865	28,54	35,16	106,99	776,58	
	Итого за день		1461,00	53,18	68,97	191,81	1506,06	



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1 День 2	Блюда	Блюда						
		Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
			20					330(2017)
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180					
			6,0	4,81	5,10	29,50	183,06	303(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	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		Печенье тошненное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак		676	28,12	18,05	106,73	704,90		
Обед	Блюда	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
		Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
			10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		Гуляш из говядины	50					
			50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180					
			6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
		Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед		916,48	32,25	30,84	116,72	862,36		
Итого за день		1592,48	60,37	48,89	223,45	1567,26		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 1	Блюда	блюда						
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
		Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		685	29,88	18,01	132,25	637,44		
Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		6,0						
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50	0,11	0,12	25,09	119,20	330 (2017)	
		200	2,20	36,00	24,00	96,04	352 (2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	40	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Хлеб ржаной	20					ПК
		Итого за обед		946	33,83	62,92	109,81	857,88
Итого за день		1631,00	63,71	80,93	242,06	1495,32		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1	День 4	Блюда	Блюда											
								Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
								Рыба запеченная	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
								под молочным соусом(скупбрия)	20					328(2017)
								Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
								Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
								Хлеб пшеничный йодированный	7	1,65	0,27	18,00	72,03	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		796,00	16,87	15,82	98,46	594,61
Обед														
								Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
								Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
								со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
								Шницель натуральный рубленый	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
								с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)
								Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
								Компот из сухофруктов	9	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
								Хлеб пшеничный йодированный	200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
								Хлеб ржаной	30	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		929	25,57	35,76	133,87	960,49								
Итого за день		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10								



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Ласкина

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
		Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
			9					
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13		
		15						
		Хлеб пшеничный йодированный	25	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		Итого за завтрак	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
		Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
		Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)
		Груши свежие	150	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		Итого за обед	980	42,27	16,47	125,50	784,19	
		Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Леруева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углево-ды					
Неделя 1	День 6	Блюда								
			Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
			Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
			Запеканка из творога	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
			со слушеным молоком	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
			Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
			Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
			Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
			Итого за завтрак		595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
			Итого за обед	Итого за день	Блюда	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70
Суп картофельный с фасолью	250	5,49				5,27	16,54	148,25	102(2017)	
Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37				5,16	44,05	240,18	305(2017)	
	6,3									
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03				10,99	18,69	225,00	234(2017)	
	50								330(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65				0,27	18,00	72,03	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,50				0,33	13,50	57,00	ПК	
Компот из яблок и слив	200	0,24				0,14	27,84	115,00	344(2017)	
Итого за обед		946,30				27,08	22,26	140,32	867,46	
Итого за день		1541,30	69,28	42,32	194,71	1428,65				



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Ласкина

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2	блюда	Блюда						
		День 7						
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)
		Йогурт вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	5,31	5,71	25,31	174,31	181(2017)
		Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак	680,00	18,95	25,17	80,34	616,45		
	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК	
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)	
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)	
	Компот из свежих яблок	9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Яблоко свежее	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Итого за обед	1059	27,23	43,62	128,14	1013,79	338(2017)	
	Итого за день	1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Присем пиши	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	блюда	блюда						
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
		Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)
			20					331(2017)
		Картофельное пюре со сливочным маслом	180					128(2017)
			9	3,70	2,80	22,96	131,68	
		Чай с лимоном	200					
			7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
			25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
Итого за завтрак	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		711	17,49	18,18	118,32	693,43		
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Плов из курицы	100						
		180	25,22	12,52	51,04	257,56	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	
Обед	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за обед	1090	32,91	21,40	156,26	798,58		
Итого за день	1801,00	50,40	39,58	274,58	1492,01			



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Ларкина

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2	блинда						
		блинда					
День 9	Нарезка из соленых помидор						
		Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00
Завтрак	Мясо тушеное(говядина)						
		Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом						
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89
	Какао с молоком						
		Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный йодированный						
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03
	Хлеб ржаной						
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50
Итого за завтрак							
		Итого за завтрак	40	0,20	0,00	32,00	129,02
Обед	Нарезка из соленого огурца						
		Нарезка из соленого огурца	681	24,76	23,74	109,61	733,44
	Суп картофельный макаронными изделиями						
		Суп картофельный макаронными изделиями	100	0,80	0,10	1,70	10,00
	Шницель рыбный натуральный						
		Шницель рыбный натуральный	250	2,69	2,84	17,45	118,25
	Картофельное пюре со сливочным маслом						
		Картофельное пюре со сливочным маслом	105	13,21	14,64	8,72	219,54
	Компот из сухофруктов						
		Компот из сухофруктов	180	3,60	0,72	28,44	134,64
Хлеб пшеничный йодированный							
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Яблоко свежее							
	Яблоко свежее	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед							
		Итого за обед	150	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за день							
		Итого за день	1054	24,59	19,47	131,58	800,66
		1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Бюфета						
Завтрак	Птица отварная						
	Рагу из овощей	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
	Чай с лимоном	180	3,30	8,04	15,13	113,83	143(2017)
		200					
	Хлеб пшеничный йодированный	7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
	Пирожок с джемом	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Итого за завтрак		60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Обед	Икра свекольная	587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
	Котлеты особые (из говядины)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	с соусом сметанным с томатом	100					269(2017)
		30	13,44	17,42	14,01	268,13	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180					
		6,0	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		1076	29,94	35,01	130,08	959,34	
Итого за день		1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лектеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
		День 11						
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 (запечённый) со стухеным молоком	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	0,100	0,00	13,76	55,13	(2017)	
	Яблоко свежее	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		600	36,87	24,09	67,39	695,76	
	Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
Гуляш из говядины		50						
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом		180						
		6,48	10,31	7,31	46,37	292,52		
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,60	302(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		30	1,65	0,27	18,00	72,03	342(2017)	
Хлеб ржаной		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК		
Итого за обед		946,48	33,18	31,08	158,48	1045,17		
Итого за день		1546,48	70,05	55,17	225,87	1740,93		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Лавкина

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	блюда							
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
			20					330(2017)
		Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
			6,3					
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
			15					
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Итого за завтрак		681	27,92	16,60	109,90	709,83		
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
		Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
			180					
			9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
			50					330 (2017)
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
		Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1069	34,38	29,11	130,58	959,21		
Итого за день		1750,30	62,30	45,71	240,48	1669,04		
Среднее значение за период:		1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69		



Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Итого за день по СанПин		550	90,00	92,00	383,00	2720,00
завтрак 25 %			22,50	23,00	95,75	680,00
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		661,86	27,81	21,88	95,93	674,22
Обед:						
Итого за день по СанПин		800	90,00	92,00	383,00	2720
обед 35 %			31,50	32,20	134,05	952,00
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)		989,77	30,98	31,93	130,69	890,48
Всего за 12 дней		1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)		1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69

