

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ

**12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

Лето-осень

2024-2025г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено



Директор
 "02" "09" 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	блюда	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)
	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)
		6					
Завтрак	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	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	
	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)
		50					
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)
Обед	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 топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		865,00	28,44	35,16	107,19	778,58	
Итого за день		1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
 И.В. Лежнева
 "02" "09" 2024г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда							
День 2	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)	
		Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
Завтрак	Каца пшеничная вязкая со сливочным маслом	20					330(2017)	
		180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)	
		6,0						
		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 топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак		676,00	28,10	18,15	107,03	706,90		
Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
		Пи 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	
		50						
		Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50						
		180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)	
		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	6,48					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
		Сок яблочный промышленный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК		
Хлеб ржаной								
Итого за обед		916,48	32,15	30,84	116,92	864,36		
Итого за день		1592,48	60,25	48,99	223,95	1571,26		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
 "02" "09" 2024г.

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	блюда							
		Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
			180					
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)	
Завтрак	Чай с сахаром	15						
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		685,00	29,48	16,26	130,26	612,14		
Итого за завтрак	Итого за завтрак	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		50						330(2017)
Обед	Обед	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		946,00	33,81	63,02	110,11	859,88		
		1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02		
Итого за обед	Итого за обед							
Итого за день	Итого за день							

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 " 02 " 09 2024г.
 Давыдова С.А.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	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(скупмбрия)	20					328(2017)
День 4	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)	
		9						
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		Яблоко свежее						
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)
		9						
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		929,00	25,57	35,76	133,87	960,49		
Итого за день		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор
 Леонтьева Ю.С.

02 " 09 " 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	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)
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК
Завтрак	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)	
	Пицца 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	980,00	42,27	16,47	125,50	784,19		
	Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
С.У. Селезнева
 02 " 09 " 2024г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	блюда	блюда						
Неделя 1								
День 6								
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)	
	Запеканка из творога	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
	со стуженым 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)	
		15						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Йогурт свежий	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
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) 330(2017)		
	50							
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: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
 Степанов В.А.
 02 " 09 2024г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 7							
Завтрак	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
	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	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	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	1059,00	27,23	43,62	128,14	1013,79	
	Итого за день	1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено



Директор
Степан Жуктеба
 01.09.2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда						
День 8	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	20					331(2017)
		180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
Завтрак	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак	Итого за завтрак	711,00	17,09	16,43	116,33	668,13	
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
Обед	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
Обед	Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)
		180					
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Обед	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за обед	Итого за обед	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		1090,00	32,81	21,40	156,46	800,58	
Итого за день	Итого за день	1801,00	49,90	37,83	272,79	1468,71	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Директор
 М. С. Михайличук
 02.09.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 9	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		6,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		681,00	24,74	23,84	109,91	735,44	
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
		9					
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1054,00	24,49	19,47	131,78	802,66	
		1735,00	49,23	43,31	241,69	1538,10	
Итого за день							

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено



Директор
Иванова И.И.
" 02 " 09 2024г.

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

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Ковалева Т.С.
 09.08.2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11	блюда	блюда						
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 стуженым 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)	
		15						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак	600,00	36,87	24,09	67,39	695,76		
	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(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)		
Обед	Каша гречневая распычатая со сливочн. маслом	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)	
	Компот из свежих яблок	6,48	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Итого за обед	946,48	33,16	31,18	158,78	1047,17			
Итого за день	1546,48	70,03	55,27	226,17	1742,93			

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Директор
 [Подпись]
 № 09/09/2024г
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2	блюда								
		День 12							
		Нарезка из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)	
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)	
		Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (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	
		Итого за завтрак		681,30	27,52	14,85	107,91	684,53	
		Обед	блюда	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00
Рассольник Ленинградский	250			2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180			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)	
Компот из сухофруктов	50			0,66	0,09	32,01	132,80	330 (2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	200			0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
Хлеб ржаной	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				1069,00	34,28	29,11	130,78	961,21	
Итого за день		1750,30	61,80	43,96	238,69	1645,74			
Среднее значение за период:		1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87			

Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая
		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	27,71	21,45	95,48	668,23
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	30,94	31,94	130,83	891,64
Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87