

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН**

Лето-осень

2024-2025г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 " 02 " 09 2024г.

Ленинская

Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	N рецептуры
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 свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71(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	24,49	30,87	98,05	698,95
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор
 Лемтзева Ж.С.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1	блюда						
День 2	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	20					330(2017)
		150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	5,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Завтрак	Хлеб ржаной	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		590,00	25,13	16,67	97,06	642,14	
Итого за завтрак	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
Обед	Гуляш из говядины	50					
		150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	5,4					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Обед	Сок яблочный промышленный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	
Итого за день							

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 02.09.2024г.
 Директор
 Лектвева Ж.С.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1	блюда						
День 3	Нарезка из белогоочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
		150					
Завтрак	Плов из курицы	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Завтрак	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак	Зефир	605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	
		60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	50	0,11	0,12	25,09	119,20	332 (2017)
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
		40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	825,00	31,60	25,52	100,88	794,93	
		1430,00	57,31	39,05	213,26	1331,30	
Итого за день							

Сезон:лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор
 02.09.2024г
 Левакина Ж.С.

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	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(сукмбрия)	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
	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	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 с соусом сметанным с томатом	100					268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150					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		797,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Директор
 "02.10.2024г"

Утверждено
 Леонтьева Ж.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 5	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					
		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	7,5					
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	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
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	
	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: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор *Юлия Леонидовна Яковлева* ФСС
 " 02 " 09 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 2	блюда							
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)	
	Яйцо 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
Суп из овощей со сметаной		200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		90						
		9						
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
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	23,715	36,4	110,66	866,77		
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор *Степанов*
 Леонтьева Ю.С.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 2	блюда							
День 7	Нарезка из белокочанной капусты Тертеля из говядины с соусом сметанным с томатом Картофельное пюре со слив. маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Зефир	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)	
		90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)	
		20					331(2017)	
		150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		7,5						
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
		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		614,50	14,41	13,69	96,86	574,24		
Обед	Нарезка из свежего огурца Борщ с капустой картофелем со сметаной Плов из курицы Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Пирожок с джемом промышленный Яблоко свежее	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)	
		200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)	
		150						
		200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)	
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за обед		970,00	29,59	19,16	150,99	761,53		
Итого за день		1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 02.09.2024г
 Директор
 Д.С.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность	N рецептуры
День 8	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
		150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	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		585,00	21,31	21,14	95,48	644,13	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		7,5					
		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		912,50	22,14	18,66	115,23	722,86	
Итого за день		1497,50	43,45	39,80	210,71	1366,99	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 09 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
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)
	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 особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
		30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
		5,0					
	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		925,00	25,30	29,03	111,74	806,93	
Итого за день		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет



Директор
 Утверждено
 [Signature]
 09.09.2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2					
День 10					
Завтрак					
Итого за завтрак					
Обед					
Итого за обед					
Итого за день					
Среднее значение за период:					

Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		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)	534,35	22,03	19,55	83,71	592,66
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	27,50	26,14	114,20	783,45
Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1386,58	49,53	45,68	197,91	1376,10