

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

**Зима-Весна**

**2024-2025г.**

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



Утверждено  
 Директор *Stol*  
 " 02 " 09 2024г.  
*Венгизбаева Т.С.*

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)	
		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 топленое 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  
*Степан Леонтьева Ст.с.*  
 02 " 09 2024г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя 1	блюда	блюда							
День 2									
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)		
		Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)	
			20					330(2017)	
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)	
			5,0						
		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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
			Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		Итого за завтрак		590	25,14	16,61	96,88	640,94	
Нарезка из соленого огурца	60			0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной			200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(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								
Обед	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
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК			
Итого за обед		765,4	28,26	28,30	90,23	724,64			
		Итого за день	1355,40	53,40	44,91	187,11	1365,58		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

*Степанья Леонтьева*

09 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Плов из курицы	100 150	22,52 150	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						
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	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)
		50					332 (2017)	
		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

Утверждено

Директор  
 ИГОЛЬНИКОВА Я.С.  
 "02" "09" 2024г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	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(скупбрия)	20					328(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом	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						
Итого за завтрак	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)
			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	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
			30					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		797,5	23,53	30,88	115,82	837,72		
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

*Александрова А.С.*

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 1	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					
День 5		Макаронные изделия отварные со сливочным	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
			7,5					
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376
		15						
Завтрак	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		<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>		
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		<b>870,00</b>	<b>37,17</b>	<b>13,91</b>	<b>112,11</b>	<b>697,87</b>	
	Итого за день		<b>1432,50</b>	<b>59,77</b>	<b>44,20</b>	<b>193,32</b>	<b>1368,22</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор  
*А.А. Лежнев*  
 " 02 " 09 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2	блюда	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-пылят 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			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	23,72	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

Утверждено



Иванова В.А.  
02 " 09 " 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	блюда							
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тертелья из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
			20					331(2017)
День 7								
		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)
Завтрак								
		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								
		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								
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за день		1584,50	44,29	33,90	252,76	1349,75		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор  
 [Signature]  
 № 02 от 09 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя 2	Блюда								
День 8	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						
		Завтрак	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>		<b>21,32</b>	<b>21,08</b>	<b>95,30</b>	<b>642,93</b>			
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)	
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(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	
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		<b>Итого за обед</b>	<b>912,5</b>	<b>22,20</b>	<b>18,66</b>	<b>115,11</b>	<b>721,66</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1497,50</b>	<b>43,52</b>	<b>39,74</b>	<b>210,41</b>	<b>1364,59</b>				

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор  
*А.А. Яковлева*  
 "02" "09" 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2 День 9	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	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
Завтрак	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		<b>537,00</b>	<b>35,42</b>	<b>10,81</b>	<b>85,49</b>	<b>555,39</b>		
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		<b>925</b>	<b>25,30</b>	<b>29,03</b>	<b>111,74</b>	<b>806,93</b>		
Итого за день		<b>1462,00</b>	<b>60,72</b>	<b>39,84</b>	<b>197,23</b>	<b>1362,32</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено


  
 Директор  
*С.В. Демкина*  
 " 02 " 09 2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2	Блюда						
День 10	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	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)	
	Яблоко свежее	570	26,43	22,76	41,19	635,09	
	Итого за завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00
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	
50							
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							
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	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
40							
Итого за обед		805,4	29,25	28,59	136,01	919,86	
Итого за день		1375,40	55,68	51,35	177,20	1554,95	
Среднее значение за период:		1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18	

Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетич еская	
		Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>					
	Итого за день по СанПин	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>588,85</b>	<b>22,08</b>	<b>19,74</b>	<b>84,68</b>	<b>595,45</b>
	<b>Обед:</b>					
	Итого за день по СанПин	700	77,00	79,00	335,00	2350
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>852,23</b>	<b>27,52</b>	<b>26,13</b>	<b>114,12</b>	<b>782,73</b>
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1441,08</b>	<b>49,60</b>	<b>45,87</b>	<b>198,80</b>	<b>1378,18</b>