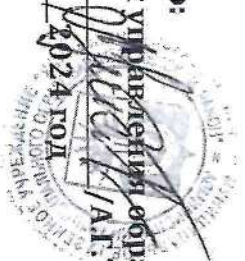


Утверждаю:

Начальник Управления образованием

№ 02-09 / А.Г. Ткачев /

2024 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Зима-Весна

2024-2025г.

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

Утверждено
 Директор
 МБОУ СОШ № 2
 "Ольгинское" Углевского
 района
 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность	N рецептуры	
Неделя 1	блюда	блюда						
		День 1						
		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)
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131(2017)
			180	15,24	21,60	3,96	270,60	210(2017)
			6					
		Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	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
			100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
			656,00	25,04	34,41	67,52	670,96	
Обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	Нарезка из соленого отушла	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70(2017)
		Суп крестьянский с крутой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)
			100	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)
			180					
		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
Итого за обед	Кондитерское изделие в ассортименте		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
			915	28,54	35,16	106,99	776,58	
Итого за день		1571,00	53,58	69,57	174,51	1447,54		

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

Утверждено
 Директор
 МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Центр здоровья»
 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 2							
Завтрак	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	200	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	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
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		696	28,12	18,05	106,73	704,90	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
Обед	Щи 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	60	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	200	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
Итого за обед	Сок яблочный промышленный	6,48					
		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 день		1642,48	60,37	48,89	223,45	1567,26	

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



Утверждено
 /Ю.С. Леонтьева/
 09.01.2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Блюда	блюда					
	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100 180	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)
	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 завтрак		637	29,68	18,01	100,25	508,42	
Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70(2017)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180					
		6,0	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)
Итого за 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
Итого за день		946	33,83	62,92	109,81	857,88	
		1583,00	63,51	80,93	210,06	1366,30	

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

Утверждено
 Директор
 МБОУ СОШ № 1
 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 4	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)
	Картофельное пюре со слив. маслом	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					
	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
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		746,00	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 со сметаной	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
		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	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	25,57	35,76	133,87	960,49	
Итого за день		1675,00	42,44	51,58	232,33	1555,10	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 /Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда						
День 5	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
		Бифстроганов	60	15,20	23,10	5,12	290,00
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		9					
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376
		7					2017
		25	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
		180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)
		100	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Обед	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		890	42,07	16,47	93,50	655,17	
Итого за обед		890	42,07	16,47	93,50	655,17	
Итого за день		1546,00	68,68	52,96	189,29	1462,99	

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева/
 09 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда			Ды		
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 сгущенным 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	7	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		567,00	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)
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	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		1513,30	69,28	42,32	194,71	1428,65	

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 7	блюда								
		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)	
		Дйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)	
		Завтрак	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
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)		
		630,00	18,95	25,17	80,34	616,45			
	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК		
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)		
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК		
	Обед	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)	
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
Компот из свежих яблок		9							
Итого за обед	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		
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК		
Итого за день		909	26,63	43,02	113,44	943,29			
		1539,00	45,58	68,19	193,78	1559,74			

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



Утверждено
 /Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2 День 8	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тертеля 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	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					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
Итого за завтрак		671	17,29	18,18	86,32	564,41	
Обед	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)
Итого за обед	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	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за день		1651,00	48,50	37,88	203,68	1177,59	

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		60	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Кондитерские изделия в ассортименте	691	24,76	23,74	109,61	733,44	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
	Хлеб ржаной	904	24,11	18,99	119,82	744,26	
Итого за день		1595,00	48,87	42,73	229,43	1477,70	

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева/
 29.01.2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 10							
Завтрак	Птица 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)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
Обед	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)
		30				331(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)
		6,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Итого за обед	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 день		1513,00	68,89	47,01	211,43	1509,19	

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева
 09 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
		Масло сливочное (порциями)	10	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 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)
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	7						
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак	577	36,87	24,09	67,39	695,76		
Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
		250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		60	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		50						
		180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)	
		6,48						
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Итого за обед	Кондитерские изделия в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за обед	956,48	33,18	31,08	158,48	1045,17		
Итого за день		1533,48	70,05	55,17	225,87	1740,93		

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	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)
		Котлеты рубленные 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)
Завтрак		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		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)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	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	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед	1049	34,38	29,11	130,58	959,21			
Итого за день	1730,30	62,30	45,71	240,48	1669,04			
Среднее значение за период:		1591,05	58,50	53,58	210,75	1496,84		

	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)	649,61	27,81	21,93	89,15	647,84
	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)	941,44	30,69	31,65	121,60	849,00
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,05	58,50	53,58	210,75	1496,84