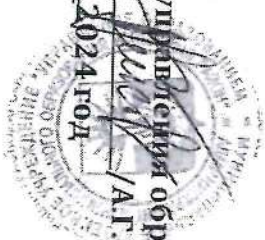


Утверждаю:

Начальник управления образованием

"02" 09 2024 год / А.Г. Ткачев /



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



Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
День 1							
	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.	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	131(2017)
	Омлет натуральным со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)
	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
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		575,00	20,82	30,66	58,54	587,12	
	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)	90	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)
	Компот из свежих яблок	180	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		755	24,49	30,87	98,05	698,95	
Итого за день		1330,00	45,31	61,53	156,59	1286,07	

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



Утверждено
 Директор СОИИ №1
 с/успекается
 Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
	День 2						
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Коглеты рублинные 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	180	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
	Итого за завтрак		570,00	25,13	16,67	97,06	642,14
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи 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					
	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
Итого за обед		765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
Итого за день		1335,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	

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



Утверждено
 09/09/2024 г.

Л.О.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки Жиры Углево	ккал	
Неделя 1					
	День 3				
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79 1,95 0,05	36,24	45(2017)
	Плов из курицы	90	22,52 11,18 45,57	229,96	291(2017)
	Чай с сахаром	150			
		180	0,10 0,00 13,76	55,13	375,376 (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
Итого за завтрак		527,00	25,51 13,53 80,38	407,35	
	Нарезка из свежих помидор	60	0,66 0,12 2,28	13,20	71 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39 4,22 13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35 3,63 22,00	132,39	303(2017)
		5,0			
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	90	19,89 16,85 5,28	277,50	255 (2017)
	Кисель из яблок свежих	50			332 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,11 0,12 25,09	119,20	352(2017)
	Хлеб ржаной	40	2,20 0,36 24,00	96,04	ПК
		20	1,00 0,22 9,00	38,00	ПК
Итого за обед		795,00	31,60 25,52 100,88	794,93	
Итого за день		1322,00	57,11 39,05 181,26	1202,28	

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



Утверждено
 /Ю.С. Леонтьева/

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	N рецептуры				
Неделя 1	блюда	блюда	Белки Жиры Углево	ккал					
Завтрак	День 4	Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)	
		Рыба запеченная под молочным соусом(скупмбрия)	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)	
		Картофельное пюре со слив. маслом	20					328(2017)	
			150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		Чай с лимоном	7,5						
			180	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	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		634,50	14,12	13,97	83,59	510,38			
Обед	Итого за обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК	
		Борщ с картофелем со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)	
		Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
			90					268(2017)	
			30					331(2017)	
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150					203(2017)	
			7,5						
		Компот из сухофруктов	180	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 день		1402,00	37,65	44,85	199,41	1348,10			

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



Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки Жиры Углево	калории	
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			
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40 4,90 32,80	196,80	203(2017)
		7,5			
	Чай с сахаром	180	0,10 0,00 13,76	55,13	375,376 (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
Итого за завтрак		534,50	22,60 30,29 81,21	670,35	
	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	100	0,60 0,60 14,70	70,50	338(2017)
	Сок яблочный промывленный	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
Итого за обед		780,00	36,97 13,91 80,11	568,85	
Итого за день		1314,50	59,57 44,20 161,32	1239,20	

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



Директор
 с. Усть-Илимск
 Утверждено
 Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	N рецептуры		
	Блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2							
День 6							
	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)
	Йогурт вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
Завтрак	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
	Кофейный напиток с молоком	180	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		535,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
	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		14,06	2,59	257,40	299(2017)
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Компот из свежих яблок	180	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
Итого за обед		746,5	23,15	35,8	95,96	796,27	
Итого за день		1281,50	37,87	58,34	163,98	1309,10	

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



Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
	Блюда	Блюда	Белки	Жиры	Углево			
Неделя 2	День 7							
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты Тертеля из говядины с соусом сметанным с томатом Картофельное пюре со слив. маслом Чай с лимоном	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						
		7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		180						
		7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		20						
	Итого за завтрак	554,50	14,21	13,69	64,86	445,22		
Обед	Нарезка из свежего огурца Борщ с капустой картофелем со сметаной Плов из курицы Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной 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	
		90	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)	
		150						
		180	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	
		100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за обед	830,00	27,89	17,46	112,09	576,13		
	Итого за день	1384,50	42,10	31,15	176,95	1021,35		

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



Директор
 Утверждено
 /Ю.С. Леонтьева/

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
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)
	Мясо тушеное(говядина)	40					
		150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0					
		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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Кондитерское изделие в ассортименте	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)
	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	180	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		742,50	21,54	18,06	100,53	652,36	
Итого за день		1327,50	42,85	39,20	196,01	1296,49	

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



Утверждено
 Директор ФГБУ СОШ №1
 с. Успенского
 02 " 05 " 2024 г.
 Ю.С. Леонтьева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2	День 9						
	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	180	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		517,00	33,92	9,11	78,59	499,01	
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					269(2017)
		30	12,41	16,08	12,93	247,50	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150					303(2017)
		5,0	3,48	3,53	20,64	128,11	
	Сок яблочный промывленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(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
Итого за день		775,00	24,70	28,43	97,04	736,43	
		1292,00	58,62	37,54	175,63	1235,44	

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



Утверждено
 Директор
 МЕДУ СОШ №1
 г. Ярославля
 025/2024 г.
 Ю.С. Леонтьева/

Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность	N рецептуры	
Неделя 2	блюда	блюда						
День 10								
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 стуженым молоком	150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		7						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак	512,00	26,43	22,76	41,19	635,09		
	Обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		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	
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						
Компот из свежих яблок		180	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	
Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК		
Итого за обед	785,40	29,24	28,65	136,19	921,06			
Итого за день	1297,40	55,67	51,41	177,38	1556,15			
Среднее значение за период:		1328,68	49,01	45,22	177,59	1286,22		

Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
Завтрак				
Итого за день по СанПин	500	77,00	79,00	335,00
завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	506,95	21,88	19,44	74,89
Обед:				
Итого за день по СанПин	700	77,00	79,00	335,00
обед 35 %		26,95	27,65	117,25
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	774,23	27,13	25,79	102,70
Всего за 10 дней (по СанПин)	1200	46,20	47,40	201,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1281,18	49,01	45,22	177,59
				1410,00
				1286,22