

Утверждаю:

Начальник управления образованием

А.Г. Лукачев /

" 02 " 09 2024 год



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 Ю.С. Леонтьева/
 09/09/2024 г.

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)	
	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	
	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)		90	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)	
Компот из свежих яблок		150						
		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	24,55	30,87	97,93	697,75	
Итого за день			1330,00	45,37	61,53	156,47	1284,87	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Утверждено

Ю.С. Леонтьева/

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)
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017) 330(2017)
	Коглеты рубленные из птицы с соусом сметанным	20					
	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	25,14	16,61	96,88	640,94
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Гуляши из говядины	50					
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	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	28,26	28,30	90,23	724,64	
Итого за день		1335,40	53,40	44,91	187,11	1365,58	

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



Утверждено
 Ю.С. Леонтьева
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
	День 3						
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	90	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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
		20					
Обед		527	25,74	14,58	85,41	422,53	
	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)
	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	90	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
	50						332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	180	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Хлеб ржаной	20						
Итого за обед		795	31,61	25,46	100,70	793,73	
Итого за день		1322,00	57,35	40,04	186,11	1216,26	

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

Утверждено
 Директор

 Ю.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	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(скупорбия)	20					328(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		7,5						
		180	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	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		634,50	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	90					268(2017)
			30	13,62	16,28	14,89	263,25	331(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	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 обед		767,5	23,53	30,88	115,82	837,72		
Итого за день		1402,00	37,65	44,85	199,41	1348,10		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

 Ю.С. Леонтьева
 09.09.2024 г.

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					
			Макаронные изделия отварные со сливочным	150	5,40	4,90	32,80	196,80
Завтрак	Чай с сахаром	7,5						
		180	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376	
		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		
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	100	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
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: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 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 2	блюда	блюда						
		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)
		Йогур вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150 15	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
		Кофейный напиток с молоком	180	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Завтрак	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	
Обед	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90 9	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150 7,5	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	23,12	35,80	95,96	796,27		
	Итого за день	1281,50	37,87	58,34	163,98	1309,10		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Ю.С. Леонтьева/



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2 День 7	Капустга квашеная Тфетгели из говядины с соусом сметанным с томатом Картофельное пюре со слив. маслом Чай с лимоном	блюда	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(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					
			180	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	блюда	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
			20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			555	14,44	14,74	69,89	460,40	
			60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (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)
Обед	Плов из курицы Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	блюда	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)
			830	27,95	17,46	111,97	574,93	
			1384,50	42,39	32,20	181,86	1035,33	
Итого за обед								
Итого за день								

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



Утверждено
 Директор
 Л.О.С. Леонтьева/
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя 2	блюда	блюда							
		День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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							
		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	21,32	21,08	95,30	642,93	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (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							
		180	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		
		Итого за обед		742,5	21,60	18,06	100,41	651,16	
		Итого за день		1327,50	42,92	39,14	195,71	1294,09	

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



Утверждено
 Директор
 МБОУ СОШ №1 с/п.о.г. Усть-Ижма
 Ю.С. Леонтьева/
 09 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	блюда	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	180	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
Завтрак		Кондитерское изделие в ассортименте	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
		Итого за завтрак	517,00	35,42	10,81	85,49	555,39	
		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)
		Коглеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017) 331(2017)
Обед		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(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
		Итого за обед	775	24,70	28,43	97,04	736,43	
Итого за день		1292,00	60,12	39,24	182,53	1291,82		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Ю.С. Леонтьева/

2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Углево ды	Энергетическая ценность	N рецептуры							
			Белки	Жиры											
Неделя 2	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 (запечённый) 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)
									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	26,43	22,76	41,19	635,09
Обед															
									Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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
									50						
									Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
									150						
									Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
									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									
40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК										
Кондитерское изделие в ассортименте															
Итого за обед		785,4	29,25	28,59	136,01	919,86									
Итого за день		1297,40	55,68	51,35	177,20	1554,95									
Среднее значение за период:		1328,68	49,23	45,58	179,17	1293,93									

	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетич еская
			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)	554,45	22,08	19,80	76,55	563,80
	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)	774,23	27,15	25,78	102,62	730,13
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1328,68	49,23	45,58	179,17	1293,93