

Утверждаю:

И.о.начальника управления образования

А.Г.Ткачев /



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ  
РАЙОН

Зима-Весна

2022-2023г.

| Прием пищи           | Наименование                          | Вес                                    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры   |               |
|----------------------|---------------------------------------|--|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|                      |                                       |  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| Завтрак              | блюда                                 |  |                  |              |               |                         |               |               |
|                      |                                       | День 1                                 |                  |              |               |                         |               |               |
|                      |                                       | Неделя 1                               |                  |              |               |                         |               |               |
|                      |                                       | 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)     |
|                      |                                       | Горошек консервир. со сливочным маслом | 62,5             | 1,93         | 2,22          | 3,58                    | 42,26         | 131(2017)     |
|                      |                                       | Омлет натуральный со сливочным маслом  | 150              | 14,40        | 25,66         | 2,73                    | 299,31        | 210 (2017)    |
|                      |                                       |  | 5                |              |               |                         |               |               |
|                      |                                       | Какао на молоке                        | 200              | 8,62         | 6,43          | 22,28                   | 173,60        | ПК            |
|                      |                                       | Хлеб пшеничный йодированный            | 20               | 1,58         | 0,20          | 9,66                    | 46,76         | ПК            |
| Хлеб ржаной          | 30                                    | 1,68                                   | 0,66             | 14,82        | 68,97         | ПК                      |               |               |
| Йогурт 2,5%фас. 0,2. | 200                                   | 8,60                                   | 4,00             | 12,40        | 120,00        | ПК                      |               |               |
| Итого за завтрак     |                                       | <b>697,50</b>                          | <b>41,53</b>     | <b>52,32</b> | <b>65,60</b>  | <b>888,90</b>           |               |               |
|                      | 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) | 100                                    | 23,55            | 25,52        | 1,92          | 328,65                  | 258(2017)     |               |
|                      |                                       | 150                                    |                  |              |               |                         |               |               |
| Обед                 |                                       | Компот из свежих яблок                 | 200              | 0,16         | 0,16          | 27,88                   | 114,60        | 342(2017)     |
|                      |                                       | Хлеб пшеничный йодированный            | 50               | 3,96         | 1,00          | 24,10                   | 116,90        | ПК            |
|                      |                                       | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,24         | 0,43          | 18,67                   | 91,95         | ПК            |
|                      |                                       | Пирожок с джемом промышленный          | 60               | 3,72         | 5,16          | 28,56                   | 175,56        | ПК            |
|                      |                                       | Итого за обед                          |                  | <b>860</b>   | <b>35,30</b>  | <b>36,26</b>            | <b>107,02</b> | <b>894,66</b> |
| Итого за день        |                                       | <b>1557,50</b>                         | <b>76,83</b>     | <b>88,58</b> | <b>172,62</b> | <b>1783,56</b>          |               |               |

| Прием пищи           | Наименование  | Вес            | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|----------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|                      |   |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |
| Неделя 1             | блюда   |                |                  |              |               |                         |                |
|                      |   |                |                  |              |               |                         |                |
| День 2               |   |                |                  |              |               |                         |                |
|                      |   |                |                  |              |               |                         |                |
| Завтрак              | Нарезка из соленых помидор                              | 60             | 0,67             | 0,06         | 2,10          | 12,00                   | 70 (2017)      |
|                      |   | 100            | 16,70            | 19,70        | 20,02         | 324,00                  | 294(2017)      |
|                      | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом | 60             | 1,06             | 3,00         | 4,22          | 48,08                   | 331(2017)      |
|                      |   | 150            | 4,01             | 4,25         | 24,58         | 152,55                  | 303,174(2017)  |
|                      | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом               | 5,0            |                  |              |               |                         |                |
|                      | Кофейный напиток на молоке                              | 200            | 9,07             | 5,78         | 20,65         | 155,60                  | ПК             |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                             | 50             | 3,96             | 1,00         | 24,10         | 116,90                  | ПК             |
|                      | Хлеб ржаной   | 25             | 1,40             | 0,27         | 12,35         | 57,47                   | ПК             |
|                      | Печенье топленное молочко                               | 30             | 2,25             | 5,22         | 19,44         | 135,60                  | ПК             |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                                 |                | <b>680</b>       | <b>39,12</b> | <b>39,28</b>  | <b>127,46</b>           | <b>1002,20</b> |
| 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                       | 20             | 0,25             | 2,00         | 0,34          | 20,50                   | ПК             |
|                      |   | 50             |                  |              |               |                         |                |
|                      | Гуляш из говядины                                       | 50             | 14,55            | 16,79        | 2,89          | 221,00                  | 260(2017)      |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом           | 150            | 8,61             | 6,10         | 38,68         | 243,99                  | 302(2017)      |
|                      |   | 5,4            |                  |              |               |                         |                |
|                      | Сок яблочный промышленный                               | 200            | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                   | 389(2017)      |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40             | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 93,52                   | ПК             |
|                      | Хлеб ржаной   | 40             | 2,24             | 0,43         | 18,67         | 91,95                   | ПК             |
| Груша свежая         | 120   | 0,48           | 0,36             | 12,36        | 56,40         | 338(2017)               |                |
| <b>Итого за обед</b> |   | <b>935,4</b>   | <b>32,18</b>     | <b>30,10</b> | <b>119,79</b> | <b>889,96</b>           |                |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1615,40</b> | <b>71,30</b>     | <b>69,38</b> | <b>247,25</b> | <b>1892,16</b>          |                |

| Прием пищи       | Наименование                            | Вес                                    | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры    |    |
|------------------|---|--|------------------|-------|--------------|----------------------------|-------------------|----|
|                  |   |  | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                            |                   |    |
| Неделя 1         | блюда                                   |  |                  |       |              |                            |                   |    |
|                  |   |  |                  |       |              |                            |                   |    |
|                  |   |  |                  |       |              |                            |                   |    |
| День 3           | Капуста квашеная                        | 60                                     | 1,02             | 3,00  | 5,08         | 51,42                      | 47(2017)          |    |
|                  |   | 100                                    | 21,28            | 13,08 | 43,83        | 381,67                     | 291(2017)         |    |
|                  |   | 150                                    |                  |       |              |                            |                   |    |
| Завтрак          | Чай с сахаром                           | 200                                    | 0,07             | 0,02  | 15,00        | 60,00                      | 375,376<br>(2017) |    |
|                  |   | 15                                     |                  |       |              |                            |                   |    |
|                  |   | 40                                     | 3,16             | 0,40  | 19,32        | 93,52                      | ПК                |    |
|                  |   | 25                                     | 1,40             | 0,27  | 12,35        | 57,47                      | ПК                |    |
|                  |   | 150                                    | 0,60             | 0,60  | 15,45        | 70,50                      | 338(2017)         |    |
|                  |   | Яблоки свежие                          | 740              | 27,53 | 17,37        | 111,03                     | 714,58            |    |
| Итого за завтрак | Нарезка из соленых помидор              | 60                                     | 0,67             | 0,06  | 2,10         | 12,00                      | 70 (2017)         |    |
|                  |   | 200                                    | 4,39             | 4,22  | 13,23        | 118,60                     | 102(2017)         |    |
|                  |   | 150                                    | 4,79             | 4,44  | 20,84        | 182,73                     | 303(2017)         |    |
|                  |   | 5,0                                    |                  |       |              |                            |                   |    |
| Обед             | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 100                                    | 19,89            | 16,85 | 5,28         | 277,50                     | 255 (2017)        |    |
|                  |   | 50                                     | 0,70             | 2,50  | 2,93         | 37,05                      | 330 (2017)        |    |
|                  |   | 200                                    | 0,11             | 0,12  | 25,09        | 119,20                     | 352(2017)         |    |
|                  |   | Кисель из яблок свежих                 | 80               | 5,23  | 2,45         | 39,89                      | 193,81            | ПК |
|                  |   | Пирог фруктовый Кубанский промышленный | 40               | 3,16  | 0,40         | 19,32                      | 93,52             | ПК |
|                  |   | Хлеб пшеничный йодированный            | 30               | 1,68  | 0,66         | 14,82                      | 68,97             | ПК |
| Итого за обед    | Хлеб ржаной                             | 915                                    | 40,62            | 31,70 | 143,50       | 1103,38                    |                   |    |
|                  |   | 1655,00                                | 68,15            | 49,07 | 254,53       | 1817,96                    |                   |    |
| Итого за день    |   |  |                  |       |              |                            |                   |    |

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

Директор

" " 2022г

Утверждено

| Прием пищи       | Наименование  | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------|---|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |   |         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1         | блюда   |         |                  |       |          |                         |             |
|                  |   |         |                  |       |          |                         |             |
|                  |   |         |                  |       |          |                         |             |
|                  |   |         |                  |       |          |                         |             |
| День 4           | Кужуруза отварная   | 62,0    | 1,78             | 1,52  | 3,40     | 34,40                   | 133(2017)   |
|                  | Рыба запеченная под молочным соусом(скупмбрия)            | 100     | 11,72            | 17,25 | 14,51    | 261,00                  | 233(2017)   |
|                  |   | 50      | 1,34             | 4,61  | 4,94     | 66,60                   | 328(2017)   |
|                  |   | 150     | 3,25             | 9,61  | 18,88    | 181,50                  | 128(2017)   |
|                  | Картофельное пюре со слив. маслом                         | 7,5     |                  |       |          |                         |             |
|                  |   | 200     | 0,13             | 0,02  | 15,20    | 62,00                   | 377(2017)   |
|                  | Чай с лимоном   | 7       |                  |       |          |                         |             |
|                  |   | 40      | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 93,52                   | ПК          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 25      | 1,40             | 0,27  | 12,35    | 57,47                   | ПК          |
|                  | Хлеб ржаной   | 641,50  | 22,78            | 33,68 | 88,60    | 756,49                  |             |
| Итого за завтрак | Икра кабахчкова 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   | 20      | 0,25             | 2,00  | 0,34     | 20,50                   | ПК          |
|                  | Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом | 100     | 15,00            | 17,74 | 17,16    | 286,88                  | 268(2017)   |
|                  |   | 50      | 0,88             | 2,50  | 3,51     | 40,05                   | 331(2017)   |
|                  | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом           | 150     | 5,73             | 6,07  | 31,98    | 205,50                  | 203(2017)   |
|                  |   | 7,5     |                  |       |          |                         |             |
|                  | Компот из сухофруктов                                     | 200     | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,80                  | 349(2017)   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 40      | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 93,52                   | ПК          |
|                  | Хлеб ржаной   | 25      | 1,40             | 0,27  | 12,35    | 57,47                   | ПК          |
| Яблоко свежее    | 150   | 0,60    | 0,60             | 15,45 | 70,50    | 338(2017)               |             |
| Итого за обед    |   | 1003    | 29,30            | 37,88 | 147,07   | 1054,82                 |             |
| Итого за день    |   | 1644,00 | 52,08            | 71,56 | 235,67   | 1811,31                 |             |

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

Утверждено

Директор

" " 2022г

| Прием пищи       | Наименование                                     | Вес     | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------|--|---------|------------------|--------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |  |         | Белки            | Жиры   | Углево<br>ды |                            |                |
| Неделя 1         | блюда  |         |                  |        |              |                            |                |
|                  |  |         |                  |        |              |                            |                |
| День 5           | Икра свекольная                                  | 60      | 1,42             | 0,60   | 13,72        | 111,18                     | 75(2017)       |
|                  |  | 100     | 27,76            | 36,14  | 5,34         | 456,00                     | 251(2017)      |
|                  | Поджарка (говядина)                              | 30      |                  |        |              |                            |                |
|                  |  | 150     | 8,61             | 6,10   | 38,68        | 243,99                     | 302(2017)      |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн.<br>маслом | 5,4     |                  |        |              |                            |                |
|                  |  | 200     | 8,62             | 6,43   | 22,28        | 173,60                     | ПК             |
|                  | Какао на молоке                                  | 40      | 3,16             | 0,40   | 19,32        | 93,52                      | ПК             |
|                  |  | 25      | 1,40             | 0,27   | 12,35        | 57,47                      | ПК             |
| Итого за завтрак | Хлеб ржаной                                      | 610     | 50,97            | 49,94  | 111,69       | 1135,76                    |                |
|                  |  | 200     | 1,61             | 4,07   | 9,58         | 85,80                      | 96(2017)       |
|                  | Рассольник Ленинградский                         | 110     | 23,48            | 25,83  | 0,48         | 328,00                     | 288(2017)      |
|                  |  | 168     | 2,83             | 17,58  | 13,76        | 227,20                     | 143(2017)      |
|                  | Рагу из овощей                                   | 120     | 0,48             | 0,36   | 12,36        | 56,40                      | 338(2017)      |
|                  |  | 200     | 1,00             | 0,00   | 20,20        | 84,80                      | 389(2017)      |
|                  | Сок яблочный промышленный                        | 70      | 5,54             | 1,40   | 29,96        | 163,66                     | ПК             |
|                  |  | 40      | 2,24             | 0,43   | 18,67        | 91,95                      | ПК             |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 200     | 8,60             | 4,00   | 12,40        | 120,00                     | ПК             |
|                  |  |         |                  |        |              |                            |                |
| Итого за обед    | Йогурт 2,5%фас. 0,2.                             | 1108,00 | 45,78            | 53,67  | 117,41       | 1157,81                    |                |
|                  |  | 1718,40 | 96,75            | 103,61 | 229,10       | 2293,57                    |                |
| Итого за день    |  |         |                  |        |              |                            |                |

| Прием пищи       | Наименование                 | Вес                                    | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |           |
|------------------|------------------------------|--|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                  |                              |  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |           |
| Неделя 2         | 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) |
|                  |                              | Йогурт вареное                         | 40               | 5,08  | 4,60     | 0,28                    | 63,00       | 209(2017) |
|                  |                              |  | 200              | 6,11  | 10,72    | 18,20                   | 291,00      | 181(2017) |
|                  |                              | Каша жид. молоч. манная со слив.маслом | 20               |       |          |                         |             |           |
|                  |                              |  | 200              | 9,07  | 5,78     | 20,65                   | 155,60      | ПК        |
|                  |                              | Кофейный напиток на молоке             | 40               | 3,16  | 0,40     | 19,32                   | 93,52       | ПК        |
|                  |                              | Хлеб пшеничный йодированный            | 30               | 2,25  | 5,22     | 19,44                   | 135,60      | ПК        |
|                  |                              | Печенье топленное молочко              | 120              | 0,48  | 0,48     | 11,76                   | 56,40       | 338(2017) |
| Йогурт свежие    | 680                          | 30,87                                  | 40,35            | 89,78 | 933,12   |                         |             |           |
| Итого за завтрак | Икра кабачковая промышленная |  | 60               | 0,00  | 4,20     | 4,20                    | 54,00       | ПК        |
|                  |                              |  | 200              | 1,27  | 3,99     | 7,32                    | 76,20       | 99(2017)  |
|                  |                              |  | 20               | 0,25  | 2,00     | 0,34                    | 20,50       | ПК        |
|                  |                              |  | 100              | 15,62 | 23,52    | 2,88                    | 286,00      | 299(2017) |
|                  |                              |  | 10               |       |          |                         |             |           |
|                  |                              |  | 150              | 5,73  | 6,07     | 31,98                   | 205,50      | 203(2017) |
|                  |                              |  | 7,5              |       |          |                         |             |           |
|                  |                              |  | 200              | 0,16  | 0,16     | 27,88                   | 114,60      | 342(2017) |
|                  |                              |  | 40               | 3,16  | 0,40     | 19,32                   | 93,52       | ПК        |
|                  |                              |  | 25               | 1,40  | 0,27     | 12,35                   | 57,47       | ПК        |
| Обед             | Хлеб ржаной                  |  | 812,5            | 27,59 | 40,61    | 106,27                  | 907,79      |           |
|                  |                              |  | 1492,50          | 58,46 | 80,96    | 196,05                  | 1840,91     |           |
|                  |                              |  |                  |       |          |                         |             |           |
| Итого за обед    |                              |  |                  |       |          |                         |             |           |
|                  |                              |  |                  |       |          |                         |             |           |
| Итого за день    |                              |  |                  |       |          |                         |             |           |
|                  |                              |  |                  |       |          |                         |             |           |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" " / 2022г

| Прием пищи       | Наименование                | Вес  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |                 |
|------------------|-----------------------------|--|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|-----------------|
|                  |                             |  | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды |                            |                |                 |
| Неделя 2         | блюда                       | блюда  |                  |              |              |                            |                |                 |
|                  |                             | Капуста квашеная                                   | 60               | 1,02         | 3,00         | 5,08                       | 51,42          | 47(2017)        |
| День 7           |                             | Тфтели из говядины<br>с соусом сметанным с томатом | 100              | 11,09        | 12,29        | 7,92                       | 214,09         | 278(2017)       |
|                  |                             | Картофельное пюре со слив. маслом                  | 150<br>7,5       | 0,88         | 2,50         | 3,51                       | 40,05          | 331(2017)       |
| Завтрак          | Чай с лимоном               |  | 200              | 3,25         | 9,61         | 18,88                      | 181,50         | 128(2017)       |
|                  |                             |  | 7                | 0,13         | 0,02         | 15,20                      | 62,00          | 377(2017)       |
| Итого за завтрак |                             | Хлеб пшеничный йодированный                        | 40               | 3,16         | 0,40         | 19,32                      | 93,52          | ПК              |
|                  |                             | Хлеб ржаной  | 25               | 1,40         | 0,27         | 12,35                      | 57,47          | ПК              |
|                  |                             | Пирожок с джемом промышленный                      | 60               | 3,72         | 5,16         | 28,56                      | 175,56         | ПК              |
|                  |                             |  | 700              | 24,65        | 33,25        | 110,82                     | 875,61         |                 |
|                  | Нарезка из соленого огурца  |  | 60               | 0,48         | 0,06         | 1,02                       | 6,00           | 70 (2017)       |
|                  |                             | Борщ с капустой картофелем<br>со сметаной          | 200<br>20        | 1,44<br>0,25 | 3,94<br>2,00 | 8,75<br>0,34               | 83,00<br>20,50 | 82 (2017)<br>ПК |
| Обед             | Плов из курицы              |  | 100              | 21,18        | 13,08        | 43,83                      | 381,67         | 291(2017)       |
|                  |                             |  | 150              |              |              |                            |                |                 |
|                  | Напиток из плодов шиповника |  | 200              | 0,68         | 0,28         | 20,76                      | 88,20          | 388(2017)       |
|                  |                             | Хлеб пшеничный йодированный                        | 40               | 3,16         | 0,40         | 19,32                      | 93,52          | ПК              |
|                  | Хлеб ржаной                 |  | 20               | 1,12         | 0,44         | 9,88                       | 45,98          | ПК              |
|                  |                             | Яблоко свежее                                      | 120              | 0,48         | 0,48         | 11,76                      | 56,40          | 338(2017)       |
| Итого за обед    |                             | 910  | 28,79            | 20,68        | 115,66       | 775,27                     |                |                 |
| Итого за день    |                             | 1609,50  | 53,44            | 53,93        | 226,48       | 1650,88                    |                |                 |



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

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 " " 2022г

| Прием пищи       | Наименование                            | Вес     | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------|---|---------|------------------|-------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |   |         | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                            |                |
| Неделя 2         | Блюда                                   |         |                  |       |              |                            |                |
|                  |   |         |                  |       |              |                            |                |
| День 8           | Нарезка из соленых помидор              | 60      | 0,67             | 0,06  | 2,10         | 12,00                      | 70 (2017)      |
|                  |   | 50      | 15,20            | 17,38 | 2,56         | 225,00                     | 256(2017)      |
|                  | Мясо тушеное(говядина)                  | 150     | 4,49             | 4,44  | 20,84        | 182,73                     | 303(2017)      |
|                  |   | 5,0     |                  |       |              |                            |                |
|                  | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 200     | 9,07             | 5,78  | 20,65        | 155,60                     | ПК             |
|                  |   | 40      | 3,16             | 0,40  | 19,32        | 93,52                      | ПК             |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный             | 25      | 1,40             | 0,27  | 12,35        | 57,47                      | ПК             |
|                  |   | 120     | 0,48             | 0,36  | 12,36        | 56,40                      | 338(2017)      |
|                  | Груши свежие                            | 700     | 34,47            | 28,69 | 90,18        | 782,72                     |                |
| Итого за завтрак | 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)      |
|                  | Суп картофельный макаронными изделиями  | 105     | 11,72            | 14,34 | 8,38         | 232,91                     | 235(2017)      |
|                  |   | 150     | 3,25             | 9,61  | 18,88        | 181,50                     | 128(2017)      |
|                  | Картофельное пюре со слив. маслом       | 7,5     |                  |       |              |                            |                |
|                  |   | 200     | 0,66             | 0,09  | 32,01        | 132,80                     | 349(2017)      |
| Обед             | Компот из сухофруктов                   | 40      | 3,16             | 0,40  | 19,32        | 93,52                      | ПК             |
|                  |   | 40      | 2,24             | 0,43  | 18,67        | 91,95                      | ПК             |
|                  | Хлеб ржаной                             | 30      | 2,25             | 5,22  | 19,44        | 135,60                     | ПК             |
|                  |   |         |                  |       |              |                            |                |
|                  | Печенье топленное молочко               |         |                  |       |              |                            |                |
| Итого за обед    |   | 832,5   | 25,91            | 32,42 | 131,68       | 968,88                     |                |
| Итого за день    |   | 1532,50 | 60,38            | 61,11 | 221,86       | 1751,60                    |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" " 2022г

| Прием пищи              | Наименование                              | Вес            | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| Неделя 2                | блюда                                     | блюда          |                  |              |               |                            |                |
|                         |   |                |                  |              |               |                            |                |
|                         |   |                |                  |              |               |                            |                |
|                         |   |                |                  |              |               |                            |                |
| День 9                  | Птица отварная                            | 110            | 23,48            | 25,83        | 0,48          | 328,00                     | 288(2017)      |
|                         | Рагу из овощей                            | 168            | 2,83             | 17,58        | 13,76         | 227,20                     | 143(2017)      |
|                         | Чай с лимоном                             | 200            | 0,13             | 0,02         | 15,20         | 62,00                      | 377(2017)      |
|                         |   | 7              |                  |              |               |                            |                |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный               | 40             | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 93,52                      | ПК             |
|                         | Хлеб ржаной                               | 25             | 1,40             | 0,27         | 12,35         | 57,47                      | ПК             |
|                         | Пирог фруктовый Кубанский                 | 80             | 5,23             | 2,45         | 39,89         | 193,81                     | ПК             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>630</b>     | <b>36,23</b>     | <b>46,55</b> | <b>101,00</b> | <b>962,00</b>              |                |
|                         | Икра свекольная                           | 60             | 1,42             | 0,06         | 13,72         | 111,18                     | 75(2017)       |
|                         | Суп картофельный с бобовыми(фасолью)      | 200            | 4,39             | 4,22         | 13,23         | 118,60                     | 102(2017)      |
|                         | Коглеты Osborne (из говядины)             | 100            | 15,51            | 20,10        | 16,16         | 309,38                     | 269(2017)      |
|                         | с соусом сметанным с томатом              | 50             | 0,88             | 2,50         | 3,51          | 40,05                      | 331(2017)      |
|                         | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150            | 4,79             | 4,44         | 20,84         | 182,73                     | 303(2017)      |
|                         | Сок яблочный промывленный                 | 200            | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                      | 389 (2017)     |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный               | 40             | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 93,52                      | ПК             |
|                         | Хлеб ржаной                               | 40             | 2,24             | 0,43         | 18,67         | 91,95                      | ПК             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>845</b>     | <b>33,39</b>     | <b>32,15</b> | <b>125,65</b> | <b>1032,21</b>             |                |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1475,00</b> | <b>69,62</b>     | <b>78,70</b> | <b>226,65</b> | <b>1994,21</b>             |                |

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

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 " " 2022г

| Прием пищи                  | Наименование                                     | Вес                        | Пищевые вещества                                      |        |              | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |           |           |
|-----------------------------|--|----------------------------|---|--------|--------------|----------------------------|----------------|-----------|-----------|
|                             |  |                            | Белки   | Жиры   | Углево<br>ды |                            |                |           |           |
| Неделя 2                    | День 10  | 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)  |
|                             |  |                            | Пудинг из творога (запеченный)<br>со стуженым молоком | 160    | 23,30        | 18,23                      | 59,68          | 496,29    | 222(2017) |
|                             |  |                            |   | 20     | 1,44         | 1,70                       | 11,60          | 65,80     | ПК        |
|                             |  |                            | Какао на молоке                                       | 200    | 8,62         | 6,43                       | 22,28          | 173,60    | ПК        |
|                             |  |                            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40     | 3,16         | 0,40                       | 19,32          | 93,52     | ПК        |
|                             |  |                            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 120    | 0,48         | 0,48                       | 11,76          | 56,40     | 338(2017) |
|                             |  |                            | Яблоко свежее   | 570    | 41,72        | 40,39                      | 124,77         | 1023,61   |           |
|                             |  |                            | Итого за завтрак                                      |        | 60           | 0,67                       | 0,06           | 2,10      | 12,00     |
| Обед                        | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн.<br>маслом | Нарезка из соленых помидор | 200   | 2,85   | 4,09         | 11,33                      | 102,20         | 84(2017)  |           |
|                             |  |                            | Борщ с фасолью картофелем<br>со сметаной              | 20     | 0,25         | 2,00                       | 0,34           | 20,50     | ПК        |
|                             |  |                            | Гуляш из говядины                                     | 50     | 14,55        | 16,79                      | 2,89           | 221,00    | 260(2017) |
|                             |  |                            | 50  |        |              |                            |                |           |           |
|                             |  |                            | 150   | 8,93   | 6,10         | 38,68                      | 243,99         | 302(2017) |           |
|                             |  |                            | 5,4   |        |              |                            |                |           |           |
|                             |  |                            | 200   | 0,16   | 0,16         | 27,88                      | 114,60         | 342(2017) |           |
|                             |  |                            | Компот из свежих яблок                                | 70     | 5,54         | 1,40                       | 29,96          | 163,66    | ПК        |
|                             |  |                            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40     | 2,24         | 0,43                       | 18,67          | 91,95     | ПК        |
|                             |  |                            | Хлеб ржаной   | 200    | 8,60         | 4,00                       | 12,40          | 120,00    | ПК        |
| Йогурт 2,5%фас. 0,2.        | 1045,4   | 43,79                      | 35,03   | 144,25 | 1089,9       |                            |                |           |           |
| Итого за обед               | 1615,40  | 85,51                      | 75,42   | 269,02 | 2113,51      |                            |                |           |           |
| Итого за день               | 1591,52  | 69,25                      | 73,23   | 227,92 | 1894,97      |                            |                |           |           |
| Среднее значение за период: |  |                            |   |        |              |                            |                |           |           |

|  | Норма по СанПиН                            |                | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>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             |
|  | <b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>        | <b>664,89</b>  | <b>34,99</b>     | <b>38,18</b> | <b>102,09</b> | <b>907,50</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>926,63</b>  | <b>34,27</b>     | <b>35,05</b> | <b>125,83</b> | <b>987,47</b>      |
|  | Всего за 10 дней                           | 1200           | 46,20            | 47,40        | 201,00        | 1410,00            |
|  | <b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b> | <b>1591,52</b> | <b>69,25</b>     | <b>73,23</b> | <b>227,92</b> | <b>1894,97</b>     |