

Утверждаю:
И.о. начальника управления образования

/А.Г.Ткачев/

" 19 " 14 0 2022 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2022-2023г.

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

Утверждено

Директор

« » » 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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		697,50	41,53	52,32	65,60	888,90	
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)
Обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)
		150					
	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		860	35,24	36,26	107,14	895,86	
Итого за день		1557,50	76,77	88,58	172,74	1784,76	

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

Утверждено

Директор

№ _____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1 День 2	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
		150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		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	
Итого за завтрак		680,00	39,11	39,34	127,64	1003,40	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		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					
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
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)	
Итого за обед		935,4	32,12	30,10	119,91	891,16	
Итого за день		1615,40	71,23	69,44	247,55	1894,56	

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

Утверждено

Директор

_____ /
 " _____ " _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Плов из курицы	100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	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	
Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		740,00	27,30	16,32	106,00	699,40	
Обед	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	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
	Кисель из яблок свежих	50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
Пирог фруктовый Кубанский промышленный	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК	
Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за обед		915,00	40,61	31,76	143,68	1104,58	
Итого за день		1655,00	67,91	48,08	249,68	1803,98	

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

Утверждено

Директор

№ _____ от _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1 День 4	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
Завтрак	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
Итого за завтрак		641,50	22,78	33,68	88,60	756,49	
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)
		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		1002,50	29,30	37,88	147,07	1054,82
Итого за день		1644,00	52,08	71,56	235,67	1811,31

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

_____ / _____
" _____ " _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1 День 5	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		30					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	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 ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак		610,40	50,97	49,94	111,69	1135,76	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овщей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК

Итого за обед	1108,00	45,78	53,67	117,41	1157,81
Итого за день	1718,40	96,75	103,61	229,10	2293,57

Утверждено

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2 День 6	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)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак	680,00	30,87	40,35	89,78	933,12	
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-цыплят с маслом сливочным	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
		10					
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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

Итого за обед	812,5	27,59	40,61	106,27	907,79
Итого за день	1492,50	58,46	80,96	196,05	1840,91

Утверждено

Директор

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

" " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2 День 7	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом	7,5					
	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
Итого за завтрак	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
		699,50	24,42	32,20	105,79	860,43	
	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
Обед	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Плов из курицы	100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
Итого за обед	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)
		910,00	28,73	20,68	115,78	776,47	

Итого за день	1609,50	53,15	52,88	221,57	1636,90
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

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

Утверждено

Директор

"/ " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры			Углево
День 8	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	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
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		700,00	34,46	28,75	90,36	783,92	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед	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
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		832,50	25,85	32,42	131,8	970,08	

Итого за день	1532,50	60,31	61,17	222,16	1754,00
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Утверждено
 Директор
 " " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2 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					
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
	Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
	Итого за завтрак	630,00	36,23	46,55	101,00	962,00	
Обед	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)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
		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)
		5,0					
Итого за обед	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
Итого за обед	845,00	33,39	32,15	125,65	1032,21		

Итого за день	1475,00	69,62	78,70	226,65	1994,21
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	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 (запечённый) со сгущённым молоком	160	23,30	18,23	59,68	496,29	222(2017)
	Какао на молоке	20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Яблоко свежее	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Итого за завтрак		570,00	41,72	40,39	124,77	1023,61	
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)
	Гуляш из говядины	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)
Итого за обед		1045,40	43,78	35,09	144,43	1091,1	
Итого за день		1615,40	85,50	75,48	269,20	2114,71	
Среднее значение за период:							1892,89

Норма по СанПин	выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	
Завтрак	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
Итого за день по СанПин завтрак 25 %	664,89	19,25	19,75	83,75	587,50
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		34,94	37,98	101,12	904,70
Обед:					
Итого за день по СанПин обед 35 %	700	77,00	79,00	335,00	2350
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	926,63	26,95	27,65	117,25	822,50
		34,24	35,06	125,91	988,19
Всего за 10 дней (по СанПин)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89