

Утверждаю:
И.о. начальника управления образованием
А.Г.Ткачев/



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

лето-осень

2022-2023г.

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

Директор

Утверждено

« » 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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)
	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		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

Директор

Утверждено

_____ /
" _____ " _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	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)
		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	
	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)
		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)
Обед	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)	
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	Углевод		
Неделя 1 День 3	Нарезка из белокачанной 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)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	15				93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	57,47	ПК
	Яблоки свежие	25	1,40	0,27	12,35	70,50	338(2017)
		150	0,60	0,60	15,45	70,50	
	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)
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	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
		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

" 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 4	Кукуруза 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)
	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	Углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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					
	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 овощей	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	

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

Директор _____
 Утверждено _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 6							
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)
	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					
	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					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
Итого за обед	Компот из свежих яблок	7,5					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за день		812,5	27,59	40,61	106,27	907,79	
		1497,50	58,46	80,96	196,05	1840,91	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 День 7	Нарезка из белокочанной капусты Тефтели 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)
		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)
		200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		40	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Пирожок с джемом промышленный	25	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
		60	2,42	32,20	105,79	860,43	
		699,50					
Итого за завтрак	Нарезка из свежего огурца Борщ с капустой картофелем со сметаной Плов из курицы	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
		200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
Обед	Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		910,00	28,73	20,68	115,78	776,47	
Итого за обед		1609,50	53,15	221,57	1636,90		
Итого за день							

№ " " 2022г

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

« » 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углевод		
День 8	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)	
		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)	
		5,0						
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК	
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
		700,00	34,46	28,75	90,36	783,92		
		60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)	
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)	
		105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)	
Обед	Шницель рыбный натуральный	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)	
		7,5						
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
		832,50	25,85	32,42	131,8	970,08		
		1532,50	60,31	61,17	222,16	1754,00		
Итого за день								

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

Утверждено

Директор

_____ /
 " _____ " _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	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						
		7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)	
		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	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)	
		150						
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	5,0	4,79	4,44	20,84	182,73	303(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		
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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 День 10	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) со стуженым 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
Завтрак	Яблоко свежее	40		3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Итого за завтрак	120		0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		570,00		41,72	40,39	124,77	1023,61	
	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)
Обед	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)
	Компот из свежих яблок	5,4						
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200		0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб ржаной	70		5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0.2.	40		2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		200		8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
	Итого за день	1045,40		43,78	35,09	144,43	1091,1	
Среднее значение за период:		1615,40		85,50	75,48	269,20	2114,71	
		1591,52		69,18	73,05	227,04	1892,89	

Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Итого за день по СанПиН завтрак 25 %	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	664,89	19,25	19,75	83,75	587,50
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
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