



УТВЕРЖДАЮ
И.О. на должность / **Администрация управления образования**
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

2022-2023г.

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

Директор

Утверждено

_____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло сливочное (порошки)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порошки)	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	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за завтрак		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
	Обед	Нарезка из свежого отруда	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 картошкой и овощами)		50	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)	
		150						
Компот из свежих яблок		200	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	
Печенье тошленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		735	24,49	30,87	98,05	698,95		
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59		



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

Директор

Утверждено

2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		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	90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017) 330(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)	
	Кофейный напиток с молоком	5,0						
	Хлеб пшеничный йодированный	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	
	Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
	Итого за завтрак		590,00	25,13	16,67	97,06	642,14	
	Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)	
Гуляш из говядины		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		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)	
Сок яблочный промышленный		5,4						
Хлеб пшеничный йодированный		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Хлеб ржаной		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		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98		
Итого за день		1945,40	78,46	142,03	384,47	2010,12		



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

Директор

Утверждено

_____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры		
			блюда	Белки			Жиры	Углеводы
Неделя 1								
День 3								
	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)	
	Плов из курицы	100 150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		605,00	25,71	13,53	112,38	536,37		
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 5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)	
	Кисель из яблок свежих	50	0,11	0,12	25,09	119,20	332 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	2,20	0,36	24,00	96,04	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		825,00	31,60	25,52	100,88	794,93	
	Итого за день		1430,00	57,31	39,05	213,26	1331,30	



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			Углеводы
Завтрак	Кукуруза отварная Рыба запеченная шОд молочным соусом(смуфрия) Картофельное пюре со слив. маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
		70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
		20					328(2017)
		150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		7,5					
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		704,50	14,12	13,97	83,59	510,38	
Обед	Икра кабачковая промышленная Борщ с картофелем со сметаной Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом Макаронные изделия отварные со сливочным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
		200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100					268(2017)
		30	13,62	16,28	14,89	263,25	331(2017)
		150					203(2017)
		7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	
		200	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		1404,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1504,50	37,65	44,85	199,41	1348,10	



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

Директор

Утверждено

№ _____ № _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Бюфета	бюфета					
		День 5					
Завтрак	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
		Бифстегоанов	50	13,68	20,79	4,61	261,00
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	40					
		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Чай с сахаром	7,5					
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	15					
		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	562,50	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
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
		Груши свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	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
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Зерфура	40	0,20	0,00	32,00	129,02
	Итого за обед	870,00	37,17	13,91	112,11	697,87	
	Итого за день	1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22	



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

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Блюда							
		День 6						
		Магго сливочное (порциками)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(порциками)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
		Йогурт вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		Каша жид. Молоч. манная со слив. маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК	
	Йогурт свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак	605,00	14,75	22,54	68,02	512,83		
	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК	
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Обед	Со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Суфле из кур или бройлеров-цыпленок с маслом сливочным	90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
	Компот из свежих яблок	7,5	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за обед	Йогурт свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
	Итого за день	1521,50	23,715	36,4	110,66	866,77		
			38,47	58,94	178,68	1379,60		



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

Директор

Утверждено

№ _____ № _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 2	День 7	Блюда	Блюда											
								Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
								Тертелья из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
								с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
								Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
								Чай с лимоном	7,5					
									200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
									7					
									20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
									Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Хлеб ржаной	20	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК							
	Зефир	40												
Итого за завтрак		614,50	14,41	13,69	96,86	574,24								
Обед														
								Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71(2017)
								Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82(2017)
									10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
								Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
									150					
								Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(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
								Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
	Дюлоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	358(2017)							
Итого за обед		970,00	29,59	19,16	150,99	761,53								
Итого за день		1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77								



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

Директор

Утверждено

_____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры				
Завтрак	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						
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Кофейный напиток с молоком	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Хлеб ржаной	Зефир	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 свежето огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)	
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)	
	Суп картофельный макаронными изделиями	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)	
		150						
	Картофельное пюре со слив. маслом	7,5	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)	
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
	Компот из сухофруктов	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Хлеб ржаной	Дюлоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед		912,50	22,14	18,66	115,23	722,86		
Итого за день		1497,50	43,45	39,80	210,71	1366,99		



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

Директор _____

Утверждено _____

№ _____ № _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 9	Булочка						
		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	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	7					
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
		Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		Икра свекольная	537,00	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)
		Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	30					331(2017)
Обед		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150					
		Сок яблочный промышленный	5,0	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		Долохо свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		Итого за обед	925,00	25,30	29,03	111,74	806,93	
Итого за день		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32		



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

Директор

Утверждено

« » 2022г

Прямая пища	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюдо	блюдо					
	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 (запеченный) со ступеным 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)
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за завтрак	570,00	26,43	22,76	41,19	635,09	
	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
Обед	Гуляши из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассычатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Итого за обед	805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	
	Итого за день	1375,40	55,67	51,41	177,38	1556,15	
Среднее значение за период:		1441,08	49,53	45,68	197,91	1376,10	



Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Загрязняющие вещества
		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)	534,35	22,03	19,55	83,71	592,66
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)	852,23	27,50	26,14	114,20	783,45
Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1386,58	49,53	45,68	197,91	1376,10

