



Утверждаю:

И.о.начальника 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**

Зима-Весна

2022-2023г.

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

Директор

Утверждено

№ _____ / 2022г

| 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 | 5 | | | | | |
| | 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 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) | 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 топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК | |
| Итого за обед | | 735 | 24,55 | 30,87 | 97,93 | 697,75 | |
| Итого за день | | 1250,00 | 44,97 | 60,93 | 173,77 | 1343,39 | |



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

Директор

Утверждено

№ _____ / _____ 2022г.

| 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 Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленное молочко | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 (2017) |
| | | 90 | 16,22 | 5,34 | 13,88 | 173,91 | 294(2017) |
| | | 20 | | | | 330(2017) | |
| | | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,56 | 152,41 | 303,174(2017) |
| | | 5,0 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | | 200 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| | | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| | | 590 | 25,14 | 16,61 | 96,88 | 640,94 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 (2017) |
| | | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,31 | 71,80 | 88(2017) |
| | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК |
| | | 50 | | | | | |
| | | 50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260(2017) |
| | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,77 | 302(2017) |
| | | 5,4 | | | | | |
| | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| | | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Итого за обед | | | | | | | |
| 1357,40 | 65,40 | 28,30 | 90,23 | 724,64 | | | |
| Итого за день | | | | | | | |
| 1357,40 | 65,40 | 28,30 | 90,23 | 187,11 | 1365,58 | | |



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

Утверждено

Директор

« » » 2022г

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------|-----------------------------|---------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 | блинда | блинда | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| День 3 | Капуста квашеная | | | | | | |
| | | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | 47(2017) |
| | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из курицы | 100 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 229,96 | 291(2017) |
| | | 150 | | | | | |
| | | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| | | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | Нарезка из соленых помидор | 605 | 25,94 | 14,58 | 117,41 | 551,55 | |
| | | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 (2017) |
| | | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 102(2017) |
| | | 150 | 3,35 | 3,63 | 22,00 | 132,39 | 303(2017) |
| | | 5,0 | | | | | |
| | | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | | 50 | | | | | 332 (2017) |
| | | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 352(2017) |
| | | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК |
| | | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Итого за обед | | 825 | 31,61 | 25,46 | 100,70 | 793,73 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1430,00 | 57,55 | 40,04 | 218,11 | 1345,28 | |
| | | | | | | | |



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

Утверждено

Директор

№ _____ от _____ 2022г

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | блинда | блинда | | | | | | |
| | | 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(скумбрия) | 20 | | | | | 328(2017) |
| Завтрак | Картофельное пюре со слив. маслом | | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 128(2017) |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 377(2017) |
| | | | 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 |
| | | Яблоко свежее | 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 | | 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 | 100 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 268(2017) |
| | | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203(2017) |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 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 | | 1502,00 | 29,53 | 30,88 | 115,82 | 837,72 | | |
| Итого за день | | 1504,00 | 37,65 | 44,85 | 199,41 | 1348,10 | | |



Сезон: зима-весна
 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) |
| | Бефстроганов | 50 | 13,68 | 20,79 | 4,61 | 261,00 | 250(2017) |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203(2017) |
| | | 7,5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | 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 | 562,50 | 22,60 | 30,29 | 81,21 | 670,35 | |
| | Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 |
| 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 | | 150 | 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 |
| Зефир | | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| 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: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

№ _____ от _____ 2022г

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
|--|---|------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|----|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | | |
| Неделя 2 | блюда | блюда | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| 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) | |
| | 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) | |
| | | 15 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК | |
| | | 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) | |
| | | 7,5 | | | | | | |
| 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 | |
| Яблоко свежее | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | | |
| Итого за обед | | 916,5 | 23,72 | 36,40 | 110,66 | 866,77 | | |
| Итого за день | | 1521,50 | 38,47 | 58,94 | 178,68 | 1379,60 | | |



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

Утверждено

Директор

« / » 2022г

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
|------------------|-----------------------------------|--|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 | Блюда | Блюда | | | | | | |
| | | Капуста квашеная | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | 47(2017) |
| | | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 90 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157,00 | 278(2017) |
| Завтрак | Картофельное пюре со слив. маслом | | 20 | | | | 331(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 | | | | | |
| Итого за завтрак | Хлеб пшеничный йодированный | | 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 |
| | | | 615 | 14,64 | 14,74 | 101,89 | 589,42 | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | | 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 |
| | | | 100 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 229,96 | 291(2017) |
| | | | 150 | | | | | |
| | | | 200 | 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 |
| | | | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | ПК |
| | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338(2017) |
| Итого за обед | | 970 | 29,65 | 19,16 | 150,87 | 760,33 | | |
| Итого за день | | 1584,50 | 44,29 | 33,90 | 252,76 | 1349,75 | | |



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

Директор

« » 2022г

Утверждено

| Присм пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность* | N рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 2 | Блюда | Блюда | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 (2017) |
| | Мясо тушеное(говядина) | 50 | 13,68 | 15,64 | 2,30 | 202,50 | 256(2017) |
| | | 40 | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,35 | 3,63 | 22,00 | 132,39 | 303(2017) |
| | | 5,0 | | | | | |
| | 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 | | 585 | 21,32 | 21,08 | 95,30 | 642,93 | |
| | Нарезка из соленого огурца | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 (2017) |
| | Суп картофельный макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | 103(2017) |
| | Шницель рыбный натуральный | 105 | 13,21 | 14,64 | 8,72 | 219,54 | 235(2017) |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 112,20 | 128(2017) |
| | | 7,5 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 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 |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338(2017) |
| Итого за обед | | 912,5 | 22,20 | 18,66 | 115,11 | 721,66 | |
| Итого за день | | 1497,50 | 43,52 | 39,74 | 210,41 | 1364,59 | |



| | 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) | 588,85 | 22,08 | 19,74 | 84,68 | 595,45 |
| | 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 | 27,52 | 26,13 | 114,12 | 782,73 |
| | Всего за 10 дней | 1200 | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 |
| | Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | 1441,08 | 49,60 | 45,87 | 198,80 | 1378,18 |

