



Утвърждаю:

И.о.началника на Управление на образованием

А.Г.Ткачев /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ

**12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

Лето-осень

2022-2023г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1	бюфета								
		Масло сливочное (порошковое)	10	0,08	7,25	0,13			
		Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	66,00	14(2017)	
		Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,00	15(2017)	
		Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	36,83	131(2017)	
		Какао с молоком	6				270,60	210(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
		Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		Зефир	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		596,00	24,64	33,81	84,82	729,48			
Обед		Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
		Суп крестьянский с крупной	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)	
		Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50						
		Компот из свежих яблок	180	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
		Хлеб ржаной	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК	
		Печенье топпленное молочко	30	1,65	0,33	13,50	57,00	ПК	
			25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
		Итого за обед		865,00	28,44	35,16	107,19	778,58	
		Итого за день		1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор _____

 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блинда	блинда					
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленое молочко	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
		20					330(2017)
		180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		25					ПК
Итого за завтрак		676,00	28,10	18,15	107,03	706,90	
Обед	Нарезка из свежего огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гулиш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
		180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
		6,48					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед		918,15	30,84	116,92	864,36		
Итого за день		1594,15	48,99	223,95	1571,26		



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ № _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Блюда	блюда						
		Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Плов из курицы	100 180	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		Зефир						
		685,00	29,48	16,26	130,26	612,14		
		Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
		180						
		6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50					330(2017)	
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК	
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		946,00	33,81	63,02	110,11	859,88		
Итого за день		1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02		



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
		Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
		Рыба запеченная	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
		под молочным соусом(смурири)	20					328(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)	
		9						
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	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)
		Икра кабахочная промышленная	796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК	
		250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)	
		30					331(2017)	
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
		9						
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		Хлеб ржаной	30	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед								
Итого за день								



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ / _____ м _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
		Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
		Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
	Итого за завтрак	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82		
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
	Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)	
	Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)	
	Груши свежие	150	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	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за обед	980,00	42,27	16,47	125,50	784,19		
	Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ / _____
 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бюфета	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
		Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
		Запеканка из творога со ступеным молоком	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)
		Чай с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		Яблоко свежее	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Итого за завтрак	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)
		Нарезка из соленого огурца	595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
		Суп картофельный с фасолью	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
		Рис припущенный со сливочным маслом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
		Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	6,3							
Хлеб ржаной	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)		
Компот из яблок и слив	50	1,65	0,27	18,00	72,03	330(2017)		
Итого за обед	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК		
Итого за день	30	0,24	0,14	27,84	115,00	ПК		
Итого за обед	200	27,08	22,26	140,32	867,46	344(2017)		
Итого за день	946,30	154,30	69,28	42,32	194,71	1428,65		



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Бюфета	Бюфета						
День 7								
Завтрак	Масло сливочное (пшеница)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциками)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Йогурт натуральное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)	
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	5,31	5,71	25,31	174,31	181(2017)	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак	680,00	18,95	25,17	80,34	616,45		
	Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
		Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
Суфле из кур или бройлеров-цыпленок с маслом сливочным		100	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		180	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)	
Компот из свежих яблок		9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Хлеб ржаной		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Яблоко свежее		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		1059,00	27,23	43,62	128,14	1013,79		
Итого за день	1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24			



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Присм пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	бюлота	бюлота					
		День 8					
Завтрак	Нарезка из белогоочанной калусты Тертеля из говядины с соусом сметанным с томатом Картофельное пюре со сливочным маслом Чай с лимоном	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)
		20					331(2017)
		180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
		9					
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		711,00	17,09	16,43	116,33	668,13	
Обед	Нарезка из свежего огурца Борщ с калустой картофелем со сметаной Плов из курицы Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Пирожок с джемом Яблоко свежее	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100					
		180	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)
		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	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1990,00	37,83	21,40	156,46	800,58	
Итого за день		1801,00	49,92	37,83	272,79	1468,71	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	бюфета	бюфета						
День 9								
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)	
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)	
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
	Какао с молоком	6,0	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за завтрак	681,00	24,74	23,84	109,91	735,44		
	Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
Шницель рыбный натуральный		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)	
Картофельное пюре со сливочным маслом		180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)	
Компот из сухофруктов		9	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Хлеб ржаной		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Яблоко свежее		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1054,00	24,49	19,47	131,78	802,66		
Итого за день		1735,00	49,23	43,31	241,69	1538,10		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 10							
Завтрак	Птица отварная						
	Рагу из овощей	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
	Чай с лимоном	180	3,30	8,04	15,13	113,83	143(2017)
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Итого за завтрак	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)
Обед	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)
	Соус яблочный промышленный	6,0					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Яблоко свежее	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		1076,00	29,94	35,01	130,08	959,34	
Итого за день		1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

_____ / _____
 " ____ " _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	блюда	блюда					
	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 стухеным молоком	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Яблоко свежее	20	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак	120	36,87	24,09	67,39	695,76	
	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
Обед	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
	50	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	6,48	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Компот из свежих яблок	200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
	Хлеб ржаной	30	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Зефир	40	33,16	31,18	158,78	1047,17	
	Итого за обед	946,48	70,03	55,27	226,17	1742,93	
	Итого за день	1546,48	70,03	55,27	226,17	1742,93	



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

_____ / _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Бюфета	Бюфета					
		День 12					
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Рис припущенный со сливочным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
		20					330(2017)
		180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
		6,3					
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
		681,30	27,52	14,85	107,91	684,53	
Обед	Нарезка из свежего огурца Рассольник Ленинградский Макароны изделия отварные со сливочным маслом Печень по-строгановски с соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		9					
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					330 (2017)
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
1069,00	34,28	29,11	130,78	961,21			
1750,30	61,80	44,98	238,69	1645,74			
1651,63	56,94	43,40	226,31	1559,87			
Среднее значение за период:							



Завтрак	Пищевые вещества			Энергетиче ская	
	Б	Ж	У		
Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	661,86	27,71	21,45	95,48	668,23
Обед:					
Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	989,77	30,94	31,94	130,83	891,64
Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87

