

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ №15

И.А. Слесаренко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ

РАЙОН

Лето-осень

2024-2025г.

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

М.о. Директор

" 02. " 09. 2024г.

Утверждено



Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
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	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 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)		50	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)	
Компот из свежих яблок		150	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	
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

№ 0 Директор

" 22 "



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017) 330(2017)
		20					
		150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)
		5,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	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
		Итого за завтрак		590,00	25,13	16,67	97,06
Обед	Нарезка из свежего огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (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		765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
Итого за день		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	

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

И.О. Директор

" 02 "

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жирны	Углевод	Энергетическая ценность	рецептуры
Неделя 1 День 3	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
	200	150					
Завтрак	Чай с сахаром	15	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
	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Зефир	605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	
Итого за завтрак	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)
	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
	5,0						
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	50	0,11	0,12	25,09	119,20	332 (2017)
	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
	Кисель из яблок свежих	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Хлеб ржаной						
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

М.о. Директор

" 01 "

2024

№ 15



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность	рецептуры
День 4							
Завтрак	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(скупмбрия)	20					328(2017)
	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	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(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
Итого за обед		797,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

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

И.О. Директор

" ДС "

2024

Утверждено
 2024
 [Подпись]



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 1	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)	
		50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)	
		40						
		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		562,50	22,60	30,29	81,21	670,35		
Итого за завтрак	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)	
	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		
	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

А.С. Директора

" 02 "

2024 г. Ш № 15



Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда					
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)
	Яйцо 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
	Яблоко 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
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					
150		14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
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	23,715	36,4	110,66	866,77		
Итого за день	1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60		

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

М. Директор

" 21 "

Утверждено
 2024
 СКН РА
 10 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬ
 Управления образования
 10 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬ
 Управления образования

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты Тертеля 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)
		90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
		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					
	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		614,50	14,41	13,69	96,86	574,24	
	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					
Обед	Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Пирожок с джемом промышленный Яблоко свежее	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)
		970,00	29,59	19,16	150,99	761,53	
Итого за обед		1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77	
Итого за день							

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

№2 Директора

" 02 "



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Кофейный напиток с молоком	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Зефир							
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					
	Шницель рыбный натуральный	150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		7,5					
	Картофельное пюре со слив. маслом	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Хлеб ржаной	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Яблоко свежее							
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

М.П. Директор

" 05 "

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	рецептуры	
День 9								
Завтрак	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)	
	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								
		537,00	35,42	10,81	85,49	555,39		
Обед	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)	
		30					331(2017)	
		150						
		5,0	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Хлеб ржаной	20	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Яблоко свежее	150						
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

М.О. Директора

" 02 "

2024 г. № 15



Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Референтур	
Неделя 2								
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 стуженым 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)	
		15						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	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	71 (2017)	
	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)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		50						
Гуляш из говядины		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		150						
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом		5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)	
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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
Итого за день по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
завтрак 25 %					
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