

Утверждаю: **И.О.начальника Управления образования**
/А.Г.Ткачев/



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ 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	Углеводы									
Неделя 1 День 1	блюда	блюда												
								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)
								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
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)	100	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)
								Компот из свежих яблок	150					
									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	35,30	36,26	107,02	894,66
Итого за день		1557,50	76,83	88,58	172,62	1783,56								

Сезон: зима-весна

Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" ____ " ____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
		150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	5,0					
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Кофейный напиток на молоке	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Хлеб ржаной	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		680	39,12	39,28	127,46	1002,20	
Обед	Итого за завтрак	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
	Нарезка из соленого огурца	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50					
	Ши из свежей капусты с картофелем	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Гуляш из говядины	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Хлеб ржаной							
	Груша свежая						
Итого за обед		935,4	32,18	30,10	119,79	889,96	
Итого за день		1615,40	71,30	69,38	247,25	1892,16	

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	блюда	блюда						
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Плов из курицы	100 150	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)	
		15						
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	40					
		Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
		740	27,53	17,37	111,03	714,58		
		Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70(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	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
Обед	Печень по-строгановски	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)	
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
		Кисель из яблок свежих	200					
		Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
		915	40,62	31,70	143,50	1103,38		
Итого за день		1655,00	68,15	49,07	254,53	1817,96		

Сезон: зима-весна

Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	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)
		7,5					
	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	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
	со сметаной	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		1003	29,30	37,88	147,07	1054,82	
Итого за день		1644,00	52,08	71,56	235,67	1811,31	

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 1	блюда	блюда						
		Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
		Поджарка (говядина)	100 30	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
		200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
		5,4						
		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	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: 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					
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					
		20	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
	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	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					
		100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150					
		7,5	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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
Итого за обед		812,5	27,59	40,61	106,27	907,79	
Итого за день		1492,50	58,46	80,96	196,05	1840,91	

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							
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тфтелея из говядины	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
			7,5					
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(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	
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
	Итого за завтрак	700	24,65	33,25	110,82	875,61		
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70(2017)	
		Борщ с капустой картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82(2017)
		со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		Плов из курицы	100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
			150					
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед	910	28,79	20,68	115,66	775,27			
Итого за день	1609,50	53,44	53,93	226,48	1650,88			

Сезон: зима-весна

Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

"/ _____ /
" ____ " _____ 2022г

Прием 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)
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50					
		150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0					
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Кофейный напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Хлеб ржаной	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		700	34,47	28,69	90,18	782,72	
	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	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
Картофельное пюре со слив. маслом	150						
	7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)	
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		832,5	25,91	32,42	131,68	968,88	
Итого за день		1532,50	60,38	61,11	221,86	1751,60	

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 2	блюда	блюда						
		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					
Завтрак			200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(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
		Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
		Итого за завтрак		630	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)
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
			150					
			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	33,39	32,15	125,65	1032,21
Итого за день		1475,00	69,62	78,70	226,65	1994,21		

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 2	блюда	блюда						
День 10								
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)	
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущеным 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	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		570	41,72	40,39	124,77	1023,61	
	Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
Гуляш из говядины		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
		50						
		50						
Каша Печеная рассыпчатая со сливочн. маслом		150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
Компот из свежих яблок		5,4						
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
		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		1045,4	43,79	35,03	144,25	1089,9		
Итого за день		1615,40	85,51	75,42	269,02	2113,51		
Среднее значение за период:		1591,52	69,25	73,23	227,92	1894,97		

	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая
			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)	664,89	34,99	38,18	102,09	907,50
	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)	926,63	34,27	35,05	125,83	987,47
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,25	73,23	227,92	1894,97