

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**

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		
			Белки	Жиры	Углевода				
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)	
			150						
		Омлет натуральный со сливочным маслом	5	14,40	25,66	2,73	299,31	210(2017)	
			200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
		Какао на молоке	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
			30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Хлеб ржаной	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК			
	Йогурт 2,5%/фас. 0,2.								
Итого за завтрак		697,50	41,53	52,32	65,60	888,90			
Обед		Нарезка из свежето огульца	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)	100	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)	
			150						
		Компот из свежих яблок	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	35,24	36,26	107,14	895,86	
		Итого за день		1557,50	76,77	88,58	172,74	1784,76	

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

Директор

Утверждено

« _____ » _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	N рецептуры
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 с томатом	100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Итого за завтрак	680,00	39,11	39,34	127,64	1003,40	
	Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20
200			1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50					
Гуляш из говядины		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом		5,4					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Сок яблочный промышленный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб пшеничный йодированный		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Хлеб ржаной	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Груша свежая							
Итого за обед	935,4	32,12	30,10	119,91	891,16		
Итого за день	1615,40	71,23	69,44	247,55	1894,56		

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1	Блюда	Блюда					
		День 3					
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
		740,00	27,30	16,32	106,00	699,40	
Обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
		150					
		5,0	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		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)
Итого за обед	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Итого за день	Хлеб ржаной	915,00	40,61	31,76	143,68	1104,58	
		1655,00	67,91	48,08	249,68	1803,98	

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры	
Неделя 1	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод		
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
	под молочным соусом(скупмбрия)	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)
	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
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		100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
с соусом сметанным с томатом		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	1002,50	29,30	37,88	147,07	1054,82		
Итого за день	1644,00	52,08	71,56	235,67	1811,31		

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 5	Икра свекольная						
		60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
		100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		30					
		150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливоч. маслом	5,4					
		200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
		610,40	50,97	49,94	111,69	1135,76	
Обед	Итого за завтрак	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
		110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
		168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
		1108,00	45,78	53,67	117,41	1157,81	
		1718,40	96,75	103,61	229,10	2293,57	

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	N рецептуры	
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)	
	Дйпо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)	
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	200	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	
	Дйблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		680,00	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	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)	
		10						
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)	
		7,5						
Компот из свежих яблоч		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: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
 Директор _____
 " ____ " _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
День 7	Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		Тертая 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)
		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
		Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
		Итого за завтрак		699,50	24,42	32,20	105,79	860,43
Обед	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)
			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		910,00	28,73	20,68	115,78	776,47
Итого за день		1609,50	53,15	52,88	221,57	1636,90		

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углевод				
День 8	Блюда	Блюда							
		Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)	
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)		
		50							
	Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)	
			5,0						
			200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК	
	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
			25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
			120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак	Груши свежие	700,00	34,46	28,75	90,36	783,92			
		Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)	
			200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)	
			105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)	
		Обед	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
				7,5					
				200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
				40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
				30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
832,50	25,85			32,42	131,8	970,08			
Итого за день	Печенье топленное молочко	1532,50	60,31	61,17	222,16	1754,00			

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
День 9							
Завтрак	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	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Итого за завтрак	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
		630,00	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)	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	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		845,00	33,39	32,15	125,65	1032,21
Итого за день		1475,00	69,62	78,70	226,65	1994,21	

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

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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 (запеченный) со ступеным 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
	Яблоко свежее	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак	570,00	41,72	40,39	124,77	1023,61	
	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)
	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
	50						
Обед	Каша гречневая расщипчатая со сливочн. маслом	150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	1045,40	43,78	35,09	144,43	1091,1		
Итого за день	1615,40	85,50	75,48	269,20	2114,71		
Среднее значение за период:		1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89	

Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		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	34,94	37,98	101,12	904,70
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	34,24	35,06	125,91	988,19
Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89