



Утверждаю

И.о.начальника Управления образования

А.Г.Ткачев /

" " 2022 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, 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	Углевод			
Неделя 1	День 1							
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)	
	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	5						
		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 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)	100						
		150	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)	
	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углевод					
Неделя 1	Блюда	блюда								
День 2	Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)		
		Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)		
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)		
			150				152,55	303,174(2017)		
			5,0	4,01	4,25	24,58				
		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 топленое 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	Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
				Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(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									
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150			8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)		
	5,4									
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		
Груша свежая	120			0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)		
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)
	Плов из курицы	100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	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
Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		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)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
	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
Итого за обед		915,00	40,61	31,76	143,68	1104,58	
Итого за день		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	
			Белки	Жиры	Углевод			
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(скупбрия)	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)	
	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	
		Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)	
		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)	
Обед	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	Углевод				
Неделя 1	Блюда	блюда							
		День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)		
		Полжарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)	
			30						
		Каша гречневая рассычатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
			5,4						
			200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
		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		610,40	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: 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 6	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)
	Йогурт 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
Завтрак	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	680,00	30,87	40,35	89,78	933,12	
	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-пышлит с маслом сливочным	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
	Компот из свежих яблок	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	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

Директор

Утверждено

" " 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)
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		150					
	Чай с лимоном	7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		200					
	Хлеб пшеничный йодированный	7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
		60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
Итого за завтрак		699,50	24,42	32,20	105,79	860,43	
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					
		150	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
	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									
Завтрак	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					
								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
								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
								Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		700,00	34,46	28,75	90,36	783,92								
Обед	Блюда	Блюда												
								Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (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	3,25	9,61	18,88	181,50	128(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	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
								Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		832,50	25,85	32,42	131,8	970,08								
Итого за день		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)
	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		630,00	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) 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	
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	303(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	389(2017)
	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 стуженым 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		570,00	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)	
Гуляш из говядины	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК		
	50		14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
	50							
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150						
		5,4	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
	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	
Итого за обед		200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
Итого за день		1045,40	43,78	35,09	144,43	1091,1		
		1615,40	85,50	75,48	269,20	2114,71		
Среднее значение за период:		1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89		

Выход блюод	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
Итого за день по СанПин	77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	34,94	37,98	101,12	904,70
Обед:				
Итого за день по СанПин	77,00	79,00	335,00	2350
обед 35 %	26,95	27,65	117,25	822,50
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	34,24	35,06	125,91	988,19
Всего за 10 дней (по СанПин)	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	69,18	73,05	227,04	1892,89
1200				
1591,52				