



Утверждаю:

И.о.начальника управления образованием

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**

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	блюда	блюда						
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	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						
Хлеб пшеничный йодированный		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Хлеб ржаной		50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК	
Пирожок с джемом промышленный		40	2,24	0,43	18,67	91,95	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

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					
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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	60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	1,50	4,25	4,22	48,08	331(2017)
	Кофейный напиток на молоке	5,0	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	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	39,12	39,28	127,46	1002,20
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	5,4	8,61	6,10	38,68	243,99	302(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		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	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром		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
Обед	Печень по-строгановски	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
			740	27,53	17,37	111,03	714,58	
			60	0,67	0,06	2,10	12,00	70(2017)
			200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
			150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
			5,0					
			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)
			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						
		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)
День 4	Картофельное пюре со слив. маслом		150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
			7,5					
			200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
			7					
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
			25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
		Итого за завтрак	641,50	22,78	33,68	88,60	756,49	
			60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
Обед	Икра кабачковая промышленная		200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
			20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
			100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
			50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
			150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
			7,5					
			200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
			40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
			25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
			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

Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" " / 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	блюда							
		Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
		Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
			30					
			150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	5,4						
Завтрак	Какао на молоке	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	50,97	49,94	111,69	1135,76		
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)	
Обед	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	Углево ды		
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)
	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)
		20					
	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
		200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
	Суп из овощей со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	10	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		150					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	7,5	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		200					
	Компот из свежих яблок	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Хлеб ржаной							
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

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						
День 7	Капуста квашеная Тертая из говядины с соусом сметанным с томатом Картофельное пюре со слив. маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Пирожок с джемом промышленный	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
		200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
		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 Борщ с капустой картофелем со сметаной Плов из курицы Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
		200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
		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
 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					
Завтрак	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)
		50					
		150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
		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		700	34,47	28,69	90,18	782,72	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
		105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
		150					
		7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		Итого за обед		832,5	25,91	32,42	131,68
Итого за день		1532,50	60,38	61,11	221,86	1751,60	

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

_____ /
 " _____ " _____ 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
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
	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 Osborne (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

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 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 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	
		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	
		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)
Обед		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
		50						
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)	
		5,4						
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	
	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			Энергетич еская	
		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	