

Утверждаю:

Начальник управления образованием

 /А.Г.Ткачев/

"30" 08 2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН

зима-весна

2024-2025г.

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



Утверждено

Директор

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 1							
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)
		5					
	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
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		575,00	20,82	30,66	58,54	587,12	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп крестьянский с круп'ей	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	90	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)
		150					
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за обед		755	24,55	30,87	97,93	697,75	
Итого за день		1330,00	45,37	61,53	156,47	1284,87	

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

Утверждено
 Директор
 "30" / 08 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
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	90 20	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017) 330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150 5,0	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)
	Кофейный напиток с молоком	180	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
	Итого за завтрак		570	25,14	16,61	96,88	640,94
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 10	1,41 0,13	3,96 1,00	6,31 0,17	71,80 11,25	88(2017) ПК
	Гуляш из говядины	50 50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150 5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(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
	Итого за обед		765,4	28,26	28,30	90,23	724,64
Итого за день		1335,40	53,40	44,91	187,11	1365,58	

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

Утверждено
 Директор 
 № 30 от 10.08.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	90	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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	
Итого за завтрак		527	25,74	14,58	85,41	422,53	
Обед	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	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		50					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	90	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					
	Кисель из яблок свежих	180	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за обед		795	31,61	25,46	100,70	793,73	
Итого за день		1322,00	57,35	40,04	186,11	1216,26	

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
		20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	180	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	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		634,50	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 со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	90					268(2017)
		30	13,62	16,28	14,89	263,25	331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150					
		7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Компот из сухофруктов	180	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		767,5	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1402,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

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

Утверждено
 Директор
 "30" 08 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свежеслая	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Бефстроганов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)
		40					
	Макаронные изделия отварные со сливочным	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		7,5					
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376
		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	
Итого за завтрак		534,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
Обед	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	100	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
	Итого за обед		780,00	36,97	13,91	80,11	568,85
Итого за день		1314,50	59,57	44,20	161,32	1239,20	

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



Утверждено

30 08 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 6							
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	180	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		535,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
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-пылят с маслом сливочным	90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)
		9					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Компот из свежих яблок	7,5					
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за обед		746,5	23,12	35,80	95,96	796,27	
Итого за день		1281,50	37,87	58,34	163,98	1309,10	

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



Утверждено

20 " 08 " 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90 20	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017) 331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150 7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
	Чай с лимоном	180 7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(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 завтрак		555	14,44	14,74	69,89	460,40
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200 10	1,44 0,13	3,94 1,00	8,75 0,17	83,00 11,25	82 (2017) ПК
	Плов из курицы	90 150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,76	88,20	388(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	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед		830	27,95	17,46	111,97	574,93	
Итого за день		1384,50	42,39	32,20	181,86	1035,33	

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



Утверждено

30 " 08 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говятина)	50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток 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	
Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		585	21,32	21,08	95,30	642,93	
Обед	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	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	180	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		742,5	21,60	18,06	100,41	651,16	
Итого за день		1327,50	42,92	39,14	195,71	1294,09	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

" 30 " 08 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецентуры
			блюда	Белки	Жиры		
Неделя 2							
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	180	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Кондитерское изделие в ассортименте	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		517,00	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)	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
		5,0					
	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	
Итого за обед		775	24,70	28,43	97,04	736,43	
Итого за день		1292,00	60,12	39,24	182,53	1291,82	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

" 30 " 08 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
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 (запечённый) со сгущенным молоком	150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)	
		20						
	Чай с сахаром	200	7	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)		
Итого за завтрак		512	26,43	22,76	41,19	635,09		
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)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Гуляш из говядины	50	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50						
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	5,4	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
	Компот из свежих яблок	180	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		
Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК		
Итого за обед		785,4	29,25	28,59	136,01	919,86		
Итого за день		1297,40	55,68	51,35	177,20	1554,95		
Среднее значение за период:		1328,68	49,23	45,58	179,17	1293,93		

	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)	554,45	22,08	19,80	76,55	563,80
	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)	774,23	27,15	25,78	102,62	730,13
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1328,68	49,23	45,58	179,17	1293,93