

Утверждаю:   
Директор МБОУ «Школа №5 им. П.И.Назаренко»  
А.С.Крымская /  
20 02 24 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ  
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

**зима-весна**

**2024-2025г.**

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

2024г

Прим. пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I	блюда							
День I								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)	
		6						
	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>596,00</b>	<b>24,64</b>	<b>33,81</b>	<b>84,82</b>	<b>729,48</b>	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
		180						
	Комлот из свежих яблок	200	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	30	1,65	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Печенье толенное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
	<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>28,54</b>	<b>35,16</b>	<b>106,99</b>	<b>776,58</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1461,00</b>	<b>53,18</b>	<b>68,97</b>	<b>191,81</b>	<b>1506,06</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Углево ды	Углево ды		
<b>Неделя 1</b> День 2		100	1,12	0,10	3,50		20,00	70 (2017)	
		100	17,69	5,82	15,14		189,72	294(2017)	
		20						330(2017)	
		180	4,81	5,10	29,50		183,06	303(2017)	
		6,0							
<b>Завтрак</b>		200	1,32	1,35	15,90		81,00	ПК	
		20	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
		25	1,25	0,28	11,25		47,50	ПК	
		25	0,83	5,22	19,44		135,60	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>676</b>	<b>28,12</b>	<b>18,05</b>	<b>106,73</b>		<b>704,90</b>		
		100	0,80	0,10	1,70		10,00	70 (2017)	
		250	1,76	4,95	7,89		89,75	88(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17		11,25	ПК	
		50							
		50	14,55	16,79	2,89		221,00	260(2017)	
<b>Обед</b>		180	10,31	7,31	46,37		292,52	302(2017)	
		6,48							
		200	1,00	0,00	20,20		84,80	389(2017)	
		40	2,20	0,36	24,00		96,04	ПК	
		30	1,50	0,33	13,50		57,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>916,48</b>	<b>32,25</b>	<b>30,84</b>	<b>116,72</b>		<b>862,36</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1592,48</b>	<b>60,37</b>	<b>48,89</b>	<b>223,45</b>		<b>1567,26</b>		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено  
 Директор  
 А.С.Крымская  
 02.09 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 1 День 3	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)	
	Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)	
		180						
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>29,88</b>	<b>18,01</b>	<b>132,25</b>	<b>637,44</b>		
Обед	Нарезка из соевых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
	Кисель из яблок свежих	50					330 (2017)	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)	
	Хлеб ржаной	40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
<b>Итого за день</b>		<b>946</b>	<b>33,83</b>	<b>62,92</b>	<b>109,81</b>	<b>857,88</b>		
		<b>1631,00</b>	<b>63,71</b>	<b>80,93</b>	<b>242,06</b>	<b>1495,32</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор  
А.С.Крымская

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1 День 4	Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупбрия)	80 20	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017) 328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180 9	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
	Чай с лимоном	200 7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>796,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	250 10	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017) ПК
	Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом	100 30	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017) 331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180 9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	52,01	132,80	349(2017)
<b>Итого за обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
<b>Итого за день</b>		<b>929</b>	<b>25,57</b>	<b>35,76</b>	<b>133,87</b>	<b>960,49</b>	
		<b>1725,00</b>	<b>42,44</b>	<b>51,58</b>	<b>232,33</b>	<b>1555,10</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская



Прем. пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки*	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	блюда						
		День 5					
Завтрак	Икра свекольная	100	2.20	7.00	11.30	119.00	75(2017)
	Бефстроганов	50	15.20	2.3.10	5.12	290.00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.48	5.88	39.36	236.16	203(2017)
		9					
	Чай с сахаром	200	0.100	0.00	13.76	55.13	375.376 2017
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.38	0.23	15.00	60.03	ПК
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.28	11.25	47.50	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>654.00</b>	<b>26.61</b>	<b>36.49</b>	<b>95.79</b>	<b>807.82</b>
		250	2.02	5.09	11.98	107.25	96(2017)
Обед	Рассольник ленинградский	100	32.12	2.38	1.12	154.75	288(2017)
	Птица отварная	180	3.30	8.04	16.34	122.94	143(2017)
	Рагу из овощей	150	0.48	0.36	12.36	56.40	338(2017)
	Груши свежие	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389(2017)
	Сок яблочный промышленный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.50	0.33	13.50	57.00	ПК
	Хлеб ржаной	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
	Зефир						
	<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>42.27</b>	<b>16.47</b>	<b>125.50</b>	<b>784.19</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1634.00</b>	<b>68.88</b>	<b>52.96</b>	<b>221.29</b>	<b>1592.01</b>



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

09.09.2024г

Принем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1 День 6	блюда							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Залежанка из творога со стуженым молоком	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
	Чай с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
		<b>595,00</b>	<b>42,20</b>	<b>20,06</b>	<b>54,39</b>	<b>561,19</b>		
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Рис припущенный со сливочным маслом *	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
		50					330(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)	
		<b>946,30</b>	<b>27,08</b>	<b>22,26</b>	<b>140,32</b>	<b>867,46</b>		
Итого за обед		<b>1541,30</b>	<b>69,28</b>	<b>42,32</b>	<b>194,71</b>	<b>1428,65</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

02.09.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры			Углево ды
Неделя 2	блюда						
		День 7					
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	4.80	4.00	0.30	56.60	209(2017)
		200					
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	20	5.31	5.71	25.31	174.31	181(2017)
		200					
	Кофейный напиток с молоком	200	1.32	1.35	15.90	81.00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.20	0.36	24.00	96.04	ПК
	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)
		<b>680,00</b>	<b>18,95</b>	<b>25,17</b>	<b>80,34</b>	<b>616,45</b>	
Итого за завтрак		100	0,00	7,00	90,00	ПК	
Обед	Икра кабачковая промышленная	250	1.59	4.99	9.15	95.25	99(2017)
	Суп из овощей со сметаной	10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15.62	23.50	2.88	286.00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.48	5.88	39.36	236.16	203(2017)
	9						
Итого за обед	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК
	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)
	<b>1059</b>	<b>27,23</b>	<b>43,62</b>	<b>128,14</b>	<b>1013,79</b>		
Итого за день		<b>1739,00</b>	<b>46,18</b>	<b>68,79</b>	<b>208,48</b>	<b>1630,24</b>	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

А.С.Крымская



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 8	блюда	100	1.71	5.00	8.46	85.70	47(2017)
		100	8.87	9.83	11.69	171.27	278 (2017)
		20					331(2017)
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.70	2.80	22.96	131.68	128(2017)
	Чай с лимоном	200	0.11	0.00	13.96	56.23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.28	11.25	47.50	ПК
	Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>711</b>	<b>17.49</b>	<b>18.18</b>	<b>118.32</b>	<b>693.43</b>
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82 (2017)
		10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
	Плов из курицы	100	25.22	12.52	51.04	257.56	291(2017)
		180					
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.10	0.18	12.00	48.02	ПК
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК
	Пирожок с джемом	60	1.70	1.70	38.90	185.40	ПК
	Яблоко свежее	150	0.48	0.48	11.76	56.40	338(2017)
	<b>Итого за обед</b>	<b>1090</b>	<b>32.91</b>	<b>21.40</b>	<b>156.26</b>	<b>798.58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1801,00</b>	<b>50,40</b>	<b>39,58</b>	<b>274,58</b>	<b>1492,01</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор  
А.С.Крымская

22.09.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецептуры	
								г
Неделя 2 День 9	Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70 (2017)
		Мясо тушеное(говядина)	50	15.20	17.38	2.56	225.00	256(2017)
			50					
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4.02	4.36	26.40	158.89	303(2017)
			6.0					
		Какао с молоком	200	1.32	1.35	15.90	81.00	ПК
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
		Хлеб ржаной	25	1.25	0.28	11.25	47.50	ПК
		Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>681</b>	<b>24,76</b>	<b>23,74</b>	<b>109,61</b>	<b>733,44</b>		
Обед	Итого за обед	Нарезка из соленого огурца	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70 (2017)
		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.45	118.25	103(2017)
		Шницель рыбный натуральный	105	13.21	14.64	8.72	219.54	235(2017)
		Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.60	0.72	28.44	134.64	128(2017)
			9					
		Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
		Хлеб ржаной	30	1.50	0.33	13.50	57.00	ПК
		Яблоко свежее	150	0.48	0.48	11.76	56.40	338(2017)
<b>Итого за обед</b>		<b>1054</b>	<b>24,59</b>	<b>19,47</b>	<b>131,58</b>	<b>800,66</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1735,00</b>	<b>49,35</b>	<b>43,21</b>	<b>241,19</b>	<b>1534,10</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено  
 Директор  
 А.С.Крымская

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Т.Медведев, В.С.Щегольва			энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	блюда	100	32.12	2.38	1.12	154.75	288(2017)	
		180	3.30	8.04	15.13	113.83	143(2017)	
		200	0.11	0.00	13.96	56.23	377(2017)	
		7						
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.20	0.36	24.00	96.04	ПК	
	Пирожок с джемом	60	1.70	1.70	38.90	185.40	ПК	
Итого за завтрак		<b>587,00</b>	<b>39,43</b>	<b>12,48</b>	<b>93,11</b>	<b>606,25</b>		
Обед	Икра свекольная	100	2.20	7.00	11.30	119.00	75(2017)	
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102(2017)	
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	13.44	17.42	14.01	268.13	269(2017)	
		30					331(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4.18	4.24	24.77	153.73	303(2017)	
		6.0						
Итого за обед	Сок яблочный промышленный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.33	13.50	57.00	ПК	
	Яблоко свежее	150	0.48	0.48	11.76	56.40	338(2017)	
<b>Итого за день</b>		<b>1663,00</b>	<b>69,37</b>	<b>47,49</b>	<b>223,19</b>	<b>1565,59</b>		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор  
А.С.Крымская

2024г

Прим. пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		энергетическая ценность	N рецептуры	
		блюда	порций	белки	жиры			
Неделя 2	День 11							
		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 (запеченный) со стуженым молоком	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
			30					
Завтрак		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
			15					
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак			<b>600</b>	<b>36,87</b>	<b>24,09</b>	<b>67,39</b>	<b>695,76</b>	
			100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		Нарезка из соленых помидор	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		Борщ с фасолью картофелем со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
			50					
Обед		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
			6,48					
		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за обед			<b>946,48</b>	<b>33,18</b>	<b>31,08</b>	<b>158,48</b>	<b>1045,17</b>	
			<b>1546,48</b>	<b>70,05</b>	<b>55,17</b>	<b>225,87</b>	<b>1740,93</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

А.С.Крымская



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	N
			Белки	Жиры			
Неделя 2	блюда						
		День 12					
Завтрак	Капуста квашеная	100	1.71	5.00	8.46	85.70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17.69	5.82	15.14	189.72	294(2017)
		20					330(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4.37	5.16	44.05	240.18	305(2017)
		6.3					
	Чай с сахаром	200	0.100	0.00	13.76	55.13	375.376 (2017)
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.32	14.00	68.96	ПК
		<b>681</b>	<b>27.92</b>	<b>16.60</b>	<b>109.90</b>	<b>709.83</b>	
	Нарезка из соленого огурца	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70 (2017)
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	96(2017)
		180					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	9	6.48	5.88	39.36	236.16	203(2017)
	Печень по-строгановски с соусом	100	19.89	16.85	5.28	277.50	255 (2017)
		50					330 (2017)
	Комлот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349(2017)
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.32	14.00	68.96	ПК
	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56.40	338(2017)
		<b>1069</b>	<b>34.38</b>	<b>29.11</b>	<b>130.58</b>	<b>959.21</b>	
Итого за день		<b>1750.30</b>	<b>62.30</b>	<b>45.71</b>	<b>240.48</b>	<b>1669.04</b>	
	Среднее значение за период:	<b>1651.63</b>	<b>58.79</b>	<b>53.80</b>	<b>226.62</b>	<b>1564.69</b>	

Норма по СанПиН			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>661,86</b>	<b>27,81</b>	<b>21,88</b>	<b>95,93</b>	<b>674,22</b>
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
	обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>989,77</b>	<b>30,98</b>	<b>31,93</b>	<b>130,69</b>	<b>890,48</b>
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1651,63</b>	<b>58,79</b>	<b>53,80</b>	<b>226,62</b>	<b>1564,69</b>





Утверждаю:  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5 им. П.И.Назаренко»  
А.С.Крымская/

" 30 " 08 / 20 024 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  
 30.08.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		Углево нобелки жиры	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	белки	Жиры	Углево нобелки жиры			
Неделя 1 День 1	Масло сливочное (порциями) Сыр Российский(порциями) Горошек консервир. со сливочным маслом Омлет натуральный со сливочным маслом	10	0.08	7.26	0.14	66.00	14(2017)	
		10	2.32	2.95	0.00	36.00	15 (2017)	
		60.0	1.70	0.10	3.50	22.10	131(2017)	
		150	12.70	18.00	3.30	225.50	210 (2017)	
		5						
Завтрак	Какао с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Зефир	200	1.32	1.35	15.90	81.00	ПК	
		20	1.10	0.18	12.00	48.02	ПК	
		20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК	
		40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК	
		<b>515,00</b>	<b>20,42</b>	<b>30,06</b>	<b>75,84</b>	<b>645,64</b>		
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огурца Суп крестьянский с крупой	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70 (2017)	
		200	1.19	3.93	4.87	61.00	98 (2017)	
		50	18.84	21.01	17.72	270.52	258(2017)	
Обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами) Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленное молочко	150						
		200	0.16	0.16	27.88	114.60	342(2017)	
		30	1.95	0.27	18.00	72.03	ПК	
		20	1.10	0.22	9.00	38.00	ПК	
		25	0.83	5.22	19.44	135.60	ПК	
Итого за обед		<b>735</b>	<b>24,55</b>	<b>30,87</b>	<b>97,93</b>	<b>697,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250,00</b>	<b>44,97</b>	<b>60,93</b>	<b>173,77</b>	<b>1343,39</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

30.08 2024г

Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества			Углево ды	энергетическая ценность	N рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры			
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0.67	0.06	2.10	12.00	70 (2017)
		90	16.22	5.34	13.88	173.91	294(2017)
	20					330(2017)	
	150	4.00	4.24	24.56		152.41	303,174(2017)
	5.0						
	200	1.32	1.35	15.90	15.90	81.00	ПК
	20	1.10	0.18	12.00	12.00	48.02	ПК
	20	1.00	0.22	9.00	9.00	38.00	ПК
	25	0.83	5.22	19.44	19.44	135.60	ПК
	590	25,14	16,61	96,88	96,88	640,94	
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огурца	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70 (2017)
		200	1.41	3.96	6.31	71.80	88(2017)
	10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК	
	50	14.55	16.79	2.89	221.00	260(2017)	
	50						
	150	8.59	6.09	38.64	38.64	243.77	302(2017)
	5.4						
	200	1.00	0.00	20.20	20.20	84.80	389(2017)
	20	1.10	0.18	12.00	12.00	48.02	ПК
	20	1.00	0.22	9.00	9.00	38.00	ПК
Итого за обед		765,4	28,26	28,30	90,23	724,64	
		1355,40	53,40	44,91	187,11	1365,58	
<b>Итого за день</b>							



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено  
 Директор  
 А.С. Крымская

20.08 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды				
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>	Капуста квашеная	60	1.02	3.00	5.08	51.42	47(2017)		
	Плов из курицы	100	22.52	11.18	45.57	229.96	291(2017)		
		150							
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	13.76	55.13	375.376 (2017)		
		15							
	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			
Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,94</b>	<b>14,58</b>	<b>117,41</b>	<b>551,55</b>			
	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)		
		5.0							
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19.89	16.85	5.28	277.50	255 (2017)		
	50					332 (2017)			
<b>Обед</b>	Кисель из яблок свежих	200	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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>31,61</b>	<b>25,46</b>	<b>100,70</b>	<b>793,73</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1430,00</b>	<b>57,55</b>	<b>40,04</b>	<b>218,11</b>	<b>1345,28</b>			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С. Крымская

30.08 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Дневная норма	платель	
<b>Неделя 1</b>								
День 4								
<b>Завтрак</b>	Кукуруза отварная	60.0	1.20	0.20	6.10	31.30	133(2017)	
	Рыба запеченная	70	7.03	10.44	8.70	156.60	233(2017)	
	под молочным соусом(сукумбрия)	20					328(2017)	
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3.08	2.33	19.13	109.73	128(2017)	
	Чай с лимоном	7.5						
<b>Итого за завтрак</b>		200	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	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)	
<b>Обед</b>		<b>704,50</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>		
	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	10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК	
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	13.62	16.28	14.89	263.25	268(2017)	
<b>Итого за обед</b>	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.40	4.90	32.80	196.80	203(2017)	
	Компот из сухофруктов	7.5						
		200	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	
<b>Итого за день</b>		<b>797,5</b>	<b>23,53</b>	<b>30,88</b>	<b>115,82</b>	<b>837,72</b>		
		<b>1502,00</b>	<b>37,65</b>	<b>44,85</b>	<b>199,41</b>	<b>1348,10</b>		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



А.С. Крымская

20.08 2024г

Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 5							
	Икра свекольная	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)
	Чай с сахаром	7.5					
		200	0.10	0.00	13.76	55.13	375.376
		15					
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>	
	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	150	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
	Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
<b>Итого за обед</b>		<b>870,00</b>	<b>37,17</b>	<b>13,91</b>	<b>112,11</b>	<b>697,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1432,50</b>	<b>59,77</b>	<b>44,20</b>	<b>193,32</b>	<b>1368,22</b>	