



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-водородная ценность	N рецептуры
		блюда	белки	Жиры	Углево-водородная ценность		
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
		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
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)
Обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами) Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленое молочко	50	18.84	21.01	17.72	270.52	258(2017)
		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
Итого за обед		25	0.83	5.22	19.44	135.60	ПК
		735	24,55	30,87	97,93	697,75	
Итого за день		1250,00	44,97	60,93	173,77	1343,39	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С. Крымская

30.08 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Углево ды	энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры				
Неделя 1	День 2								
		Нарезка из соленых помидор	60	0.67	0.06	2.10	12.00	70 (2017)	
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	16.22	5.34	13.88	173.91	294(2017)		
		20					330(2017)		
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4.00	4.24	24.56	152.41	303,174(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		
	Печенье топленное молочко	25	0.83	5.22	19.44	135.60	ПК		
	Итого за завтрак	590	25,14	16,61	96,88	640,94			
	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)			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК			
	50	14.55	16.79	2.89	221.00	260(2017)			
Гуляш из говядины	50								
	50								
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8.59	6.09	38.64	243.77	302(2017)			
	5.4								
Сок яблочный промышленный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389(2017)			
	20	1.10	0.18	12.00	48.02	ПК			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК			
	20								
Хлеб ржаной	20								
	20								
Итого за обед		765,4	28,26	28,30	90,23	724,64			
Итого за день		1355,40	53,40	44,91	187,11	1365,58			

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	Белки	Жиры		
Неделя 1									
День 3									
Завтрак	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							
Итого за завтрак	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		
		605	25,94	14,58	117,41	551,55			
		60	0.67	0.06	2.10	12.00	70(2017)		
Обед	Нарезка из соленых помидор	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102(2017)		
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.35	3.63	22.00	132.39	303(2017)		
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5.0							
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19.89	16.85	5.28	277.50	255(2017)		
		50					332(2017)		
Итого за обед	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		
Итого за день		825	31,61	25,46	100,70	793,73			
		1430,00	57,55	40,04	218,11	1345,28			

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	печень	
Неделя 1								
День 4								
	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)	
		7.5						
Завтрак	Чай с лимоном	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)	
Итого за завтрак		704,50	14,12	13,97	83,59	510,38		
	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	100					268(2017)	
	с соусом сметанным с томатом	30	13.62	16.28	14.89	263.25	331(2017)	
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.40	4.90	32.80	196.80	203(2017)	
		7.5						
	Компот из сухофруктов	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	
Итого за обед		797,5	23,53	30,88	115,82	837,72		
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10		

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		
Неделя 1							
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
Итого за завтрак		562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
	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
Итого за обед		870,00	37,17	13,91	112,11	697,87	
Итого за день		1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		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						
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	200		1.32	1.35	15.90	81.00	ПК'
	Хлеб пшеничный йодированный	30		1.65	2.10	18.00	72.00	ПК
	Яблоко свежее	150		0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)
		605,00		14,75	22,54	68,02	512,83	
	Икра кабачковая промышленная	60		0.00	4.20	4.20	54.00	ПК
Обед	Суп из овощей со сметаной	200		1.27	3.99	7.32	76.20	99(2017)
		10		0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90		14.06	21.15	2.59	257.40	299(2017)
Итого за обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150		5.40	4.90	32.80	196.80	203(2017)
		7.5						
	Компот из свежих яблок	200		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
Итого за день	Яблоко свежее	150		0.60	0.60	14.70	70.50	
		916,5		23,72	36,40	110,66	866,77	
Итого за день		1521,50		38,47	58,94	178,68	1379,60	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Капуста квашеная	60		1.02	3.00	5.08	51.42	47(2017)
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90		8.13	9.01	10.72	157.00	278(2017)
		20						331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150		3.08	2.33	19.13	109.73	128(2017)
		7.5						
Итого за завтрак	Чай с лимоном	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
Итого за завтрак	Зефир	40		0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
		615		14,64	14,74	101,89	589,42	
	Нарезка из соленого огурца	60		0.48	0.06	1.02	6.00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200		1.44	3.94	8.75	83.00	82 (2017)
		10		0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
Обед	Плов из курицы	100		22.52	11.18	45.57	229.96	291(2017)
		150						
	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
	Хлеб ржаной	20		1.00	0.22	9.00	38.00	ПК
Итого за обед	Пирожок с джемом промышленный	60		1.70	1.70	38.90	185.40	ПК
	Яблоко свежее	150		0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)
		970		29,65	19,16	150,87	760,33	
Итого за день			1584,50	44,29	252,76	1349,75		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Х.О. Крымская

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда						
		День 8					
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0.67	0.06	2.10	12.00	70 (2017)
		50	13.68	15.64	2.30	202.50	256(2017)
	40						
	150	3.35	3.63	22.00	132.39	303(2017)	
	5.0						
	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
	Зефир	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)
		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	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	
Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)	
Итого за обед		912,5	22,20	18,66	115,11	721,66	
Итого за день		1497,50	43,52	39,74	210,41	1364,59	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

А.С.Крымская

30.08.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды				
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	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)		
		7							
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК		
	Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК		
Итого за завтрак		537,00	35,42	10,81	85,49	555,39			
	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) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)		
		30					331(2017)		
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)		
		5,0							
Обед	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		
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)		
		925	25,30	29,03	111,74	806,93			
Итого за обед		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор
 А.С.Крымская
 13.08.2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Углево ды	Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя 2	День 10	блюда							
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 сгущённым молоком	150	22.27	15.40	0.66	392.44	222(2017)		
	Чай с сахаром	200	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	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)		
	Итого за завтрак		570	26,43	22,76	41,19	635,09		
	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)		
	Гуляш из говядины	10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)		
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)		
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)		
	Компот из свежих яблок	200	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		
	Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК		
	Итого за обед		805,4	29,25	28,59	136,01	919,86		
	Итого за день		1375,40	55,68	51,35	177,20	1554,95		
	Среднее значение за период:		1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18		

Норма по СанПиН	Завтрак	Пищевые вещества	Энергетическая		
			Единица		
			Б	Ж	У
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)	588,85	22,08	19,74	84,68	595,45
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)	852,23	27,52	26,13	114,12	782,73
Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18