

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1 г. П. И. Назаренко

« 30 » 08 / 20 024 г. /

№ 30 08 / 20 024 г. /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ

**12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2024-2025г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено
 30.08 2017г
 Директор

Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				№ рецептуры	
		Вес	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)	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					
Итого за завтрак	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
		596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	
Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50					
		180	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Итого за обед	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 топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за день		865,00	28,44	35,16	107,19	778,58	
		1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор МБОУ «СШ № 5»
СОНЦ № 5
"30.08.2024г"

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда						
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17.69	5.82	15.14	189.72	294(2017)
		20					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4.81	5.10	29.50	183.06	303(2017)
	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	25	1.25	0.28	11.25	47.50	ПК	
Печенье топленное молочко	25	0.83	5.22	19.44	135.60	ПК	
Итого за завтрак		676,00	28,10	18,15	107,03	706,90	
	Нарезка из свежего огурца	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71(2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.76	4.95	7.89	89.75	88(2017)
		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 сливочным маслом	180	10.31	7.31	46.37	292.52	302(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.20	0.36	24.00	96.04	ПК
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.33	13.50	57.00	ПК
Итого за обед		916,48	32,15	30,84	116,92	864,36	
Итого за день		1592,48	60,25	48,99	223,95	1571,26	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	блюда	блюда						
		Нарезка из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	45(2017)
		Плов из курицы	100 180	25.22	12.52	51.03	257.56	291(2017)
Завтрак	блюда	Чай с сахаром	200 15	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
		Итого за завтрак	685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	
Обед	блюда	Нарезка из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71(2017)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102(2017)
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180 6,0	4.02	4.36	26.40	158.89	303(2017)
		Печень по-строгановски со сметанным соусом	100 50	19.89	16.85	5.28	277.50	255(2017) 330 (2017)
		Итого за обед	946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	
Итого за день	1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02			

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				Дневная норма	N рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда						
День 4							
	Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
	Рыба запеченная	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
	под молочным соусом(скупмбрия)	20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. 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	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		796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	
	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	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)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
	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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		929,00	25,57	35,76	133,87	960,49	
Итого за день		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда						
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	100	2.20	7.00	11.30	119.00	75(2017)
	Бефстроганов	50	15.20	23.10	5.12	290.00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.48	5.88	39.36	236.16	203(2017)
	Чай с сахаром	200	0.100	0.00	13.76	55.13	ПК
	15						
Итого за завтрак	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
		654,00	26,61	36,49	95,79	807,82	
	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	96(2017)
	Птица отварная	100	32.12	2.38	1.12	154.75	288(2017)
Обед	Рагу из овощей	180	3.30	8.04	16.34	122.94	143(2017)
	Груши свежие	150	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	30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.33	13.50	57.00	ПК
Итого за обед	Зефир	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
		980,00	42,27	16,47	125,50	784,19	
	Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01	

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет



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

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
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)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200		5.31	5.71	25.31	174.31	181(2017)
		20						
Итого за завтрак	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)
		680,00		18,95	25,17	80,34	616,45	
	Икра кабачковая промышленная	100		0.00	7.00	7.00	90.00	ПК
Обед	Суп из овощей со сметаной	250		1.59	4.99	9.15	95.25	99(2017)
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	10		0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
		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)
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)
		1059,00		27,23	43,62	128,14	1013,79	
Итого за день			1739,00	46,18	208,48	1630,24		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Принем пищи	Наименование	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	N рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 8							
Завтрак		блюда	100	1.31	3.25	6.47	60.40	45(2017)
			100	8.87	9.83	11.69	171.27	278(2017)
			20					331(2017)
			180	3.70	2.80	22.96	131.68	128(2017)
			9					
			200	0.11	0.00	13.96	56.23	377(2017)
			7					
			30	1.65	0.27	18.00	72.03	ПК
			25	1.25	0.28	11.25	47.50	ПК
			40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК
Итого за завтрак		711,00	17,09	16,43	116,33	668,13		
Обед		блюда	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71(2017)
			250	1.80	4.92	10.93	103.75	82(2017)
			10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
			100	25.22	12.52	51.04	257.56	291(2017)
			180					
			200	0.68	0.28	20.76	88.20	388(2017)
			20	1.10	0.18	12.00	48.02	ПК
			20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК
			60	1.70	1.70	38.90	185.40	ПК
			150	0.48	0.48	11.76	56.40	338(2017)
Итого за обед		1090,00	32,81	21,40	156,46	800,58		
Итого за день		1801,00	49,90	37,83	272,79	1468,71		

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	блюда	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 9	блюда									
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80				22.00	71 (2017)	
	Мясо тушеное(говядина)	50									
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	50	15.20	17.38	2.56				225.00	256(2017)	
	Какао с молоком	180	4.02	4.36	26.40				158.89	303(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1.32	1.35	15.90				81.00	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.27	18.00				72.03	ПК	
Итого за завтрак	Зефир	25	1.25	0.28	11.25				47.50	ПК	
		40	0.20	0.00	32.00				129.02	ПК	
Обед	Нарезка из свежего огурца	681,00	24,74	23,84	109,91				735,44		
	Суп картофельный макаронными изделиями	100	0.70	0.10	1.90				12.00	71(2017)	
	Шницель рыбный натуральный	250	2.69	2.84	17.45				118.25	103(2017)	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	105	13.21	14.64	8.72				219.54	235(2017)	
	Компот из сухофруктов	180	3.60	0.72	28.44				134.64	128(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.66	0.09	32.01				132.80	349(2017)	
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1.65	0.27	18.00				72.03	ПК	
	Яблоко свежее	30	1.50	0.33	13.50				57.00	ПК	
		150	0.48	0.48	11.76				56.40	338(2017)	
Итого за день		1054,00	24,49	19,47	131,78			802,66			
		1735,00	49,23	43,31	241,69			1538,10			

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

30.08.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	блюда							
		День 10						
Завтрак	Пицца отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)	
	Рагу из овощей	180	3,30	8,04	15,13	113,83	143(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
Итого за 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	
		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25		
	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Котлеты особые (из говядины)	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)	
	с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)	
Итого за обед		6,0						
	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	
Итого за день	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
		1076,00	29,94	35,01	130,08	959,34		
Итого за день		1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	блюда						
	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 стуженым молоком	200 30	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200 15	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		600,00	36,87	24,09	67,39	695,76	
	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250 10	3,56 0,13	5,12 1,00	14,17 0,17	127,75 11,25	84(2017) ПК
	Гуляш из говядины	50 50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180 6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	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		946,48	33,16	31,18	158,78	1047,17	
Итого за день		1546,48	70,03	226,17	1742,93		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 12	блюда						
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	45(2017)	
		100	17.69	5.82	15.14	189.72	330(2017)	
								20
		180	4.37	5.16	44.05	240.18	305(2017)	
								6.3
		200	0.100	0.00	13.76	55.13	375.376(2017)	
								15
		30	2.37	0.30	14.49	70.14	ПК	
								30
		30	1.68	0.32	14.00	68.96	ПК	
681.30								
Итого за завтрак	Нарезка из свежего огурца	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71(2017)	
		250	2.02	5.09	11.98	107.25	96(2017)	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	6.48	5.88	39.36	236.16	203(2017)	
		9	19.89	16.85	5.28	277.50	255(2017)	
		50	0.66	0.09	32.01	132.80	330(2017)	
		200	2.37	0.30	14.49	70.14	349(2017)	
		30	1.68	0.32	14.00	68.96	ПК	
		30	0.48	0.48	11.76	56.40	ПК	
		120	34.28	29.11	130.78	961.21	338(2017)	
		1069.00	61.80	43.96	238.69	1645.74		
		1750.30	58.64	53.40	226.31	1559.87		
		Итого за обед	Среднее значение за период:					
Итого за день								

Норма по СанПиН	Пищевые вещества	Энергетическая			
			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
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	661,86	27,71	21,45	95,48	668,23
Обед:					
Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	989,77	30,94	31,94	130,83	891,64
Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87