

Утверждаю:

И.О. начальника управления образования

№ " 19 " 2022 года /А.Г.Ткачев/



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2022-2023г.



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеб-ды	
Неделя 1 День 2	блюда	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)
Завтрак	Нарезка из соленых помидор Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье толенное молочко	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
		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
Итого за завтрак		676	28,12	18,05	106,73	704,90	
Обед	Нарезка из соленого огурца Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассычатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	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)
		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
Итого за обед		916,48	32,25	30,84	116,72	862,36	
Итого за день		1592,48	60,37	48,89	223,45	1567,26	



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Примечание	Наименование	Вес	Пищевые вещества			рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I	блюда							
День 3								
Завтрак	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						
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
	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>	
		Нарезка из соевых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
Обед	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	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50						
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	330 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	352 (2017)	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	<b>Итого за обед</b>		<b>946</b>	<b>33,83</b>	<b>62,92</b>	<b>109,81</b>	<b>857,88</b>	
	<b>Итого за день</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



Граем пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя I	блюда							
День 4								
Завтрак	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(сметанья)	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)	
	<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>	
Обед	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)	
		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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>929</b>	<b>25,57</b>	<b>35,76</b>	<b>133,87</b>	<b>960,49</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1725,00</b>	<b>42,44</b>	<b>51,58</b>	<b>232,33</b>	<b>1555,10</b>		



Сезонная весна  
Возрастная категория: 12-16 лет



Прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества			рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Белки	Жиры	Углево-ды	
Неделя I День 5	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30				75(2017)
		50	15,20	23,10	5,12				250(2017)
		50							
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36				203(2017)
		9							
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76			55,13	375,376 2017
	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>		
Обед	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)
	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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00			129,02	ПК
<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>69,88</b>	<b>52,96</b>	<b>221,29</b>		<b>1592,01</b>		



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	ды	ды	
Неделя 1 День 6  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)	
	Запеканка из творога со ступенным молоком	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
	Чай с сахаром	200	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
	Яблоко свежее	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Итого за завтрак	595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	338(2017)	
	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)	
Итого за обед	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	330(2017)	
	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)	
Итого за день	946,30	27,08	22,26	140,32	867,46			
	1541,30	69,28	42,32	194,71	1428,65			



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			N рецептуры
			Белка	Жиры	Углебо-ды	
Итого за завтрак	бюджет					
	Итого за завтрак	680,00	18,95	25,17	80,34	616,45
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00
	Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	10	0,13	1,00	0,17	11,25
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	10	15,62	23,50	2,88	286,00
	Компот из свежих яблок	9	6,48	5,88	39,36	236,16
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03
	Яблоко свежее	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Итого за обед	1059	27,23	43,62	128,14	1013,79
	Итого за день	1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24





Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Сахар	Соль	
Итого за завтрак	блюда	Капуста квашеная	100	5,00	1,71	8,46	85,70	47(2017)
		Тертая из говядины с соусом сметанным с томатом	100 20	9,83	8,87	11,69	171,27	278 (2017) 331(2017)
Завтрак	блюда	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	2,80	3,70	22,96	131,68	128(2017)
		Чай с лимоном	9					
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,00	0,11	13,96	56,23	377(2017)
Итого за завтрак	блюда	Хлеб ржаной	7	0,27	1,65	18,00	72,03	ПК
		Зефир	25	0,28	1,25	11,25	47,50	ПК
		Нарезка из соленого огурца	40	0,00	0,20	32,00	129,02	ПК
		Борщ с капустой картофелем со сметаной	711	18,18	17,49	118,32	693,43	
		Плов из курицы	100	0,10	0,80	1,70	10,00	70 (2017)
		Напиток из плодов шиповника	250	4,92	1,80	10,93	103,75	82 (2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	10	1,00	0,13	0,17	11,25	ПК
Обед	блюда	Плов из курицы	100	12,52	25,22	51,04	257,56	291(2017)
		Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,68	20,76	88,20	388(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,18	1,10	12,00	48,02	ПК
		Хлеб ржаной	20	0,22	1,00	9,00	38,00	ПК
Итого за обед	блюда	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)
Итого за день	блюда	Итого	1090	32,91	21,40	156,26	798,58	
		Итого	1801,308	50,40	39,58	274,58	1492,01	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				N рецептуры	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9	блюда					
Завтрак	блюда	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		6,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		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
		681	24,76	23,74	109,61	733,44	
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
Обед	блюда	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	233(2017)
		180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
9							
200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)		
30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК		
30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК		
150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)		
1054	24,59	19,47	131,58	800,66			
1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10			





Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			реценгуры	
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 10	блюда						
	Птица 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)
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	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		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
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					
	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	57,90	ПК
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1076	29,94	35,01	130,08	959,34	
Итого за день		1663,00	69,37	47,99	223,19	1565,59	



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углево-ды	
Неделя 2 День 11	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)
		10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со ступеным молоком	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
		30					
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
Итого за завтрак	Чай с сахаром	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		600	36,87	24,09	67,39	695,76	
		100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
Обед	Нарезка из соленых помидор	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
		6,48					
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		946,48	33,18	31,08	158,48	1045,17	
		1546,48	70,05	55,17	225,87	1740,93	



Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Проект пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 12	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)	
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)	
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	20					330(2017)	
		180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376	
Итого за завтрак	Чай с сахаром	15					375,376	
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
		681	27,92	16,60	109,90	709,83		
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70(2017)	
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
		9						
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50						
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	330(2017)	
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	349(2017)	
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед	Печень по-строгановски с соусом	1069	34,38	29,11	130,58	959,21		
		1750,30	62,30	45,71	240,48	1669,04		
Итого за день	Компот из сухофруктов	1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69		
Среднее значение за период:								



	Норма по СанПиН	Количество	Пищевые вещества			Зернобобовая продукция
			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	27,81	21,88	95,93	674,22
	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	30,98	31,93	130,69	890,48
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69



Прошито и пронумеровано стр.

Директор МБОУООШ №8

Грищенко Н.М

