

Утверждаю

И.о.начальника управления образования

"18" 10 2023 г. А.Г.Ткачев/



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2022-2023г.

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



Прием пищи	Наименование	Вес				рецептура	N	
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I	блюда							
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)	
	Какао с молоком	5						
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Зефир	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за завтрак		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)	
	Компот из свежих яблок	150						
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Печенье топленное молочко	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК	
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
	Итого за обед		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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес				Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды					
Неделя 1 День 2	Нарезка из соленых помидор Коллеты рубленые из пшеницы с соусом сметанным	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)			
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье толенное молочко	20					330(2017)			
		150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)			
		5,0					ПК			
		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			
Итого за завтрак		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК			
	Нарезка из соленого огурца	590	25,14	16,61	96,88	640,94				
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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								
Обед	Каша гречневая рассычатая со сливочным маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)			
		150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)			
		5,4					389(2017)			
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	ПК			
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК			
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК			
Итого за обед										
	Итого за день	3055,40	53,86	44,91	187,11	1365,58				



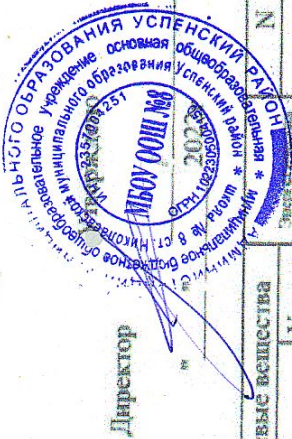
Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	блюда						
	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	100 150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200 15	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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 завтрак		605	25,94	14,58	117,41	551,55
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 5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100 50	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017) 332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
Итого за обед	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



Директор

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рценпуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя I День 4	Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10		31,30	133(2017)	
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупмбрия)	70	7,03	10,44	8,70		156,60	233(2017)	
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13		109,73	328(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96		56,23	377(2017)	
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	
	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		
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)	
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	13,62	16,28	14,89		263,25	268(2017)	
	Компот из сухофруктов	30	5,40	4,90	32,80		196,80	203(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,66	0,09	32,01		132,80	349(2017)	
	Хлеб ржаной	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	1298	29,59	30,88	115,82		837,72		
	Итого за день	1902,50	43,71	44,85	199,41		1348,10		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Директор

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		N рецептуры		
		блюда		Белки	Жиры			
Неделя I 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)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		Чай с сахаром	7,5					
Завтрак		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376	
		15						
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		Итого за завтрак	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
Обед		200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)	
		90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)	
		150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
		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	
		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



Присм пищи	Наименование	Вес				Углево-ды	Пищевые вещества	энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды				
Неделя 2 День 6		10	0,08	7,26	0,14		66,00	14(2017)	
		10	2,32	2,95	0,00		36,00	15 (2017)	
		40	4,80	4,00	0,30		56,60	209(2017)	
		150	3,98	4,28	18,98		130,73	181(2017)	
Завтрак		15							
		200	1,32	1,35	15,90		81,00	ПК	
		30	1,65	2,10	18,00		72,00	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70		70,50	338(2017)	
		605,00	14,75	22,54	68,02		512,83		
Итого за завтрак		60	0,00	4,20	4,20		54,00	ПК	
		200	1,27	3,99	7,32		76,20	99(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17		11,25	ПК	
		90	14,06	21,15	2,59		257,40	299(2017)	
		9							
Обед		150	5,40	4,90	32,80		196,80	203(2017)	
		7,5							
		200	0,16	0,16	27,88		114,60	342(2017)	
		20	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00		38,00	ПК	
Итого за обед		150	0,60	0,60	14,70		70,50		
		916,5	23,72	36,40	110,66		866,77		
		1521,50	38,47	58,94	178,68		1379,60		



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



Присл. пища	Наименование	Вес		Пищевые вещества		N рецептуры		
		блюда	блюда	Белки	Жиры			
Неделя 2	День 7	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
			Тфтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,13	9,01	10,72	157,00
Завтрак		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
			Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
			Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
			Итого за завтрак	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
		Плов из курицы	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
			100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
Обед		Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
			Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40
		Яблоко свежес	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
			Итого за обед	970	29,65	19,16	150,87	760,33
		Итого за день	1584,50	44,29	33,90	252,76	1349,75	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Присл пицци	Наименование	Вес				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды					
Неделя 2 День 8	блюда									
		Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)		
Завтрак		Мясо тушеное(говядина)	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)		
		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)		
		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							
Итого за обед		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



Присл пища	Наименование	Вес			Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеб.	Витам.	Минер.	
Неделя 2 День 9	блюда	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)	
		150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)	
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
Завтрак	Птица отварная	7						
	Рагу из овощей	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК	
	чай с лимоном	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный							
Пирожок с джемом промышленный								
Итого за завтрак		537,00	35,42	10,81	85,49	555,39		
Обед	Мяса 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				331(2017)		
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150						
	Сок яблочный промышленный	5,0	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	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)	
Итого за обед		925	25,30	29,03	111,74	806,93		
Итого за день		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32		



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



Присл пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Углеводы	энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Жиры	Белки	Жиры	Белки	Углеводы			
Завтрак День 2 /день 10	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)			
Завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со ступённым 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				
Обед	Нарезка из соевых 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			
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)			
		50								
	Каша гречневая рассычатая 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:										
		1443,08	49,60	45,87	198,80	1378,18				



	Норма по СанПиН		Пищевые вещества		Энергетическая
			Б	Ж	
	Завтрак				
	Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	588,85	22,08	19,74	84,68
	Обед				
	Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	27,52	26,13	114,12
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1441,08	49,60	45,87	198,80
					1378,18



Прошито и пронумеровано стр.

Директор МБОУООШ №8

Грищенко Н.М.

