

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор *М.С.Хасанов*  
 Муниципального образования Новокузнецкий район  
 2021 г.  
*Ф.М.Карнаухов*

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор МУП «С.МУ»  
 района Новокузнецкий  
*Л.В.Лекало*  
 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
 С Г ПО 4 КЛАССЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУЗНЕЦКИЙ РАЙОН РАЙОН

на 2021-2022 г.г.  
 Сезон: осенне-зимне-весенний

| Прим. пищи         | № рецептуры | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------------------|-------------|---|--------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                    |             |   |              | Б                    | Ж     | У       |                                | В1              | С     | А      | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Кг    |
| <b>НЕДЕЛЯ I</b>    |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Полесельник</b> |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 223(2017)   | Запеканка из творога со сметаной                  | 200          | 20,08                | 13,88 | 83,20   | 496,78                         | 0,88            | 2,36  | 93,48  | 98,16 | 185,56                    | 250,65 | 35,48  | 1,22  |
|                    | 377(2017)   | Чай с лимоном                                     | 190/107      | 0,13                 | 0,02  | 15,20   | 82,00                          |                 | 2,83  |        | 0,21  | 14,29                     | 4,40   | 2,60   | 0,98  |
|                    | 14(2017)    | Батон йодированный                                | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  | 0,44   |       |
|                    | 339(2017)   | Масло сливочное                                   | 3            | 0,04                 | 3,83  | 0,065   | 33,00                          |                 |       | 20,00  | 0,08  | 1,20                      | 1,50   | 0,07   |       |
|                    | 209(2017)   | Банан   | 150          | 2,26                 | 0,76  | 31,50   | 141,76                         | 0,060           | 15,00 | 0,50   | 12,00 | 42,00                     | 85,00  | 0,90   |       |
|                    | 209(2017)   | Яйцо вареное                                      | 40           | 5,08                 | 4,80  | 0,36    | 83,00                          | 0,03            |       | 100,00 | 0,24  | 22,00                     | 76,90  | 4,80   |       |
|                    |             | Итого:  |              | 30,72                | 23,07 | 129,87  | 856,03                         | 0,81            | 20,19 | 203,48 | 39,58 | 247,45                    | 418,15 | 118,88 | 3,82  |
| <b>Обед</b>        |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 101(2017)   | Суп картофельный с рисовой крупой                 | 250          | 1,98                 | 2,71  | 12,11   | 85                             | 0,09            | 8,29  |        | 1,23  | 26,7                      | 55,98  | 22,78  | 0,88  |
|                    | 223(2017)   | Запеканка из творога со сметаной                  | 200          | 20,05                | 13,88 | 83,20   | 496,75                         | 0,58            | 2,56  | 87,48  | 98,15 | 185,55                    | 250,65 | 35,48  | 1,22  |
|                    | 14(2017)    | Масло сливочное                                   | 3            | 0,04                 | 3,83  | 0,065   | 33,00                          |                 |       | 20,00  | 0,08  | 1,20                      | 1,50   | 0,07   |       |
|                    | 333(2017)   | Банан   | 150          | 2,26                 | 0,76  | 31,50   | 141,76                         | 0,060           | 15,00 | 0,50   | 12,00 | 42,00                     | 85,00  | 0,90   |       |
|                    | 377(2017)   | Чай с лимоном                                     | 190/107      | 0,13                 | 0,02  | 15,20   | 82,00                          |                 | 2,83  |        | 0,21  | 14,29                     | 4,40   | 2,60   |       |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20           | 1,12                 | 0,22  | 9,88    | 48,98                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | ПП          | Батон йодированный                                | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | 209(2017)   | Яйцо вареное                                      | 40           | 5,08                 | 4,80  | 0,36    | 83,00                          | 0,03            |       | 100,00 | 0,24  | 22,00                     | 76,90  | 4,80   |       |
|                    |             | Итого:  |              | 33,82                | 26    | 181,555 | 981,01                         | 0,32            | 28,44 | 203,48 | 191   | 373,78                    | 487,32 | 148,88 | 5,43  |
| <b>НЕДЕЛЯ I</b>    |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Вторник</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 71(2017)    | Нарезка из свежих овощей                          | 60           | 0,42                 | 0,08  | 1,14    | 7,20                           | 0,02            | 2,94  |        | 0,76  | 16,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
|                    | 291(2017)   | Плов из птицы                                     | 240          | 21,85                | 10,71 | 43,83   | 387,80                         | 0,17            | 7,82  | 33,52  | 0,85  | 43,20                     | 228,80 | 54,56  | 2,23  |
|                    | 378(2017)   | Фруктовый чай                                     | 190          | 0,60                 | 0,40  | 10,40   | 47,60                          | 0,02            | 3,40  |        | 0,40  | 21,00                     | 22,50  | 14,00  | 3,30  |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  | 0,44   |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 1,88                 | 0,33  | 14,82   | 66,97                          | 0,04            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 7,50   | 0,33   |       |
|                    | ПП          | Круассан  | 45           | 3,83                 | 5,09  | 31,37   | 188,53                         | 0,045           |       | 29,25  | 0,585 | 18,45                     | 28,15  | 8,75   |       |
|                    |             | Итого:  |              | 31,34                | 16,98 | 120,48  | 761,32                         | 0,34            | 14,16 | 62,77  | 2,49  | 129,15                    | 177,36 | 515,31 | 7,86  |
| <b>Обед</b>        |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 71(2017)    | Нарезка из свежих овощей                          | 60           | 0,42                 | 0,08  | 1,14    | 7,20                           | 0,02            | 2,94  |        | 0,76  | 16,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
|                    | 112(2017)   | Суп с макаронными изделиями и овощами             | 250          | 2,69                 | 3,84  | 17,45   | 118,25                         | 0,11            | 8,20  |        | 1,41  | 26,2                      | 87,58  | 27,28  | 1,13  |
|                    | 291(2017)   | Плов из птицы                                     | 240          | 21,85                | 10,71 | 43,83   | 387,80                         | 0,17            | 7,82  | 33,52  | 0,85  | 43,20                     | 228,80 | 54,56  | 2,23  |
|                    | 378(2017)   | Фруктовый чай                                     | 190          | 0,60                 | 0,40  | 10,40   | 47,60                          | 0,02            | 3,40  |        | 0,40  | 21,00                     | 22,50  | 14,00  | 3,30  |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  | 0,44   |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 1,88                 | 0,33  | 14,82   | 66,97                          | 0,04            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 7,50   | 0,33   |       |
|                    | ПП          | Батон йодированный                                | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | 209(2017)   | Яйцо вареное                                      | 40           | 5,08                 | 4,80  | 0,36    | 83,00                          | 0,03            |       | 100,00 | 0,24  | 22,00                     | 76,90  | 4,80   |       |
|                    |             | Итого:  |              | 34,03                | 20,83 | 138,13  | 879,87                         | 0,48            | 22,41 | 62,77  | 3,32  | 136,35                    | 448,83 | 143,29 | 8,88  |
| <b>НЕДЕЛЯ I</b>    |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Среда</b>       |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 71(2017)    | Нарезка из свежих овощей                          | 60           | 0,42                 | 0,12  | 2,28    | 13,20                          | 0,04            | 10,50 |        | 0,42  | 8,40                      | 15,80  | 12,00  | 0,54  |
|                    | 279(2017)   | Тертельи 2-й вариант                              | 90           | 6,36                 | 7,83  | 8,69    | 130,64                         | 0,06            | 0,36  | 30,36  | 0,42  | 3,77                      | 76,51  | 19,79  | 0,83  |
|                    | 303(2017)   | Жидкая овсяная каша, со сливочным маслом          | 150          | 4,42                 | 4,84  | 19,84   | 140,65                         | 0,11            |       | 0,33   | 8,18  | 105,24                    | 89,83  | 2,34   |       |
|                    | 593(2004)   | Соус томатный                                     | 30           | 0,53                 | 1,50  | 2,11    | 24,03                          | 0,01            | 0,40  | 10,14  | 0,09  | 8,77                      | 8,81   | 2,34   |       |
|                    | ПП          | Соус натуральный п/п, фас 0,2                     | 200          | 1,00                 |       | 19,80   | 84,80                          | 0,02            | 4,00  |        | 0,30  | 14,00                     | 14,00  | 8,80   |       |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  | 0,44   |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 1,88                 | 0,33  | 14,82   | 66,97                          | 0,04            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 7,50   | 0,33   |       |
|                    | ПП          | Батон йодированный                                | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | 15(2017)    | Сыр   | 20           | 4,64                 | 5,90  | 9,60    | 71,56                          | 0,010           | 0,140 | 52,00  | 0,100 | 176,0                     | 100,0  | 7,36   |       |
|                    | ПП          | Молоко ультрапастеризованное для детского питания | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60    | 107,00                         | 0,06            | 2,90  | 40,00  |       | 240,00                    | 180,00 | 28,00  |       |
|                    |             | Итого:  |              | 30,33                | 25,92 | 106,12  | 781,27                         | 0,42            | 18,02 | 132,50 | 2,61  | 487,80                    | 584,16 | 174,84 | 8,42  |
| <b>Обед</b>        |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | 71(2017)    | Нарезка из свежих овощей                          | 60           | 0,42                 | 0,12  | 2,28    | 13,20                          | 0,04            | 10,50 |        | 0,42  | 8,40                      | 15,80  | 12,00  | 0,54  |
|                    | 102(2017)   | Суп картофельный с бобовыми и овощами             | 250          | 5,43                 | 9,28  | 18,54   | 148,25                         | 0,23            | 5,83  |        | 2,42  | 42,88                     | 88,1   | 34,58  | 2,05  |
|                    | 279(2017)   | Тертельи 2-й вариант                              | 90           | 6,36                 | 7,83  | 8,69    | 130,64                         | 0,06            | 0,36  | 30,36  | 0,42  | 3,77                      | 76,51  | 19,79  |       |
|                    | 303(2017)   | Жидкая овсяная каша, со сливочным маслом          | 150          | 4,42                 | 4,84  | 19,84   | 140,65                         | 0,11            |       | 0,33   | 8,18  | 105,24                    | 89,83  | 2,34   |       |
|                    | 593(2004)   | Соус томатный                                     | 30           | 0,53                 | 1,50  | 2,11    | 24,03                          | 0,01            | 0,40  | 10,14  | 0,09  | 8,77                      | 8,81   | 2,34   |       |
|                    | ПП          | Соус натуральный п/п, фас 0,2                     | 200          | 1,00                 |       | 19,80   | 84,80                          | 0,02            | 4,00  |        | 0,30  | 14,00                     | 14,00  | 8,80   |       |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  | 0,44   |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 1,88                 | 0,33  | 14,82   | 66,97                          | 0,04            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 7,50   | 0,33   |       |
|                    | ПП          | Батон йодированный                                | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   | 0,22   |       |
|                    | 15(2017)    | Сыр твердых сортов                                | 20           | 4,64                 | 5,90  | 9,60    | 71,56                          | 0,010           | 0,140 | 52,00  | 0,100 | 176,0                     | 100,0  | 7,36   |       |
|                    | ПП          | Молоко ультрапастеризованное для детского питания | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60    | 107,00                         | 0,06            | 2,90  | 40,00  |       | 240,00                    | 180,00 | 28,00  |       |
|                    |             | Итого:  |              | 35,82                | 31,20 | 122,66  | 929,52                         | 0,46            | 23,85 | 132,50 | 5,04  | 548,48                    | 872,28 | 218,24 | 10,47 |
| <b>НЕДЕЛЯ I</b>    |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Четверг</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>     |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | ПП          | Икра кабачковая пром. произв.                     | 60           | 1,20                 | 4,20  | 5,40    | 58,00                          | 0,01            | 1,00  |        | 0,01  | 0,58                      | 17,60  | 25,00  | 12,20 |
|                    | 312(2017)   | Пюре картофельное со сл. маслом                   | 150          | 3,11                 | 9,15  | 17,88   | 172,88                         | 1,18            | 17,81 |        | 50,00 | 0,24                      | 41,88  | 87,03  | 27,41 |
|                    | 229(2017)   | Рыба (горбуша), тушеная в томате                  | 130          | 12,68                | 8,44  | 4,94    | 136,50                         | 0,07            | 4,85  |        | 7,57  | 3,28                      | 50,79  | 210,23 | 83,09 |
|                    | 14(2017)    | Масло сливочное                                   | 3            | 0,04                 | 3,83  | 0,065   | 33,00                          |                 |       | 20,00  | 0,08  | 1,20                      | 1,50   | 0,07   |       |
|                    | 379(2017)   | Кофейный напиток                                  | 190          | 3,17                 | 2,88  | 15,95   | 100,60                         | 0,04            | 1,30  | 20,00  |       | 125,78                    | 50,00  | 14,00  |       |
|                    | ПП          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32   | 93,52                          | 0,04            |       | 0,52   | 9,29  | 34,96                     | 13,20  |        |       |
|                    | ПП          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 1,88                 | 0,33  | 14,82   | 66,97                          | 0,04            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 7,50   |        |       |
|                    | ПП          | Батон йодированный                                | 20           | 1,58                 | 0,20  | 9,88    | 48,78                          | 0,02            |       | 0,27   | 4,95  | 17,40                     | 6,85   |        |       |
|                    | 209(2017)   | Яйцо вареное                                      | 40           | 5,08                 | 4,80  | 0,36    | 83,00                          | 0,03            |       | 100,00 | 0,24  | 22,00                     | 76,90  |        |       |
|                    |             | Итого:  |              | 32,42                | 32,03 | 96,54   | 810,21                         | 1,42            | 28,58 | 137,58 | 5,21  | 505,73                    | 842,38 | 172,90 | 4,48  |
| <b>Обед</b>        |             |   |              |                      |       |         |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |
|                    | ПП          | Икра кабачковая пром. произв.                     | 60           | 1,20                 | 4,20  | 5,40    | 58,00                          | 0,01            | 1,00  |        | 0,01  | 0,58                      | 17,60  | 25,00  |       |
|                    | 82(2017)    | Борщ с капустой, картофелем на п/б                | 250          | 1,8                  | 4,93  | 10,34   | 103,75                         | 0,05            | 10,68 |        | 2,4   | 46,72                     | 54,5   | 28,13  |       |
|                    | 312(2017)   | Пюре картофельное со сл. маслом                   | 150          | 3,11                 | 9,15  | 17,88   | 172,88                         | 1,16            | 17,81 |        | 50,00 | 0,24                      | 41,88  | 87,03  |       |
|                    | 229(2017)   | Рыба (горбуша), тушеная в томате                  | 130          | 12,68                | 8,44  | 4,94    | 136,50                         | 0,07            | 4,85  |        | 7,57  | 3,28                      | 50,79  | 210,23 |       |
|                    | 14(2017)    | Масло сливочное                                   | 3            | 0,04                 | 3,83  | 0,065   | 33,00                          |                 |       | 20,00  | 0,08  | 1,20                      | 1,50   |        |       |
|                    | 379(2017)   | Кофейный напиток                                  | 190          | 3,17                 | 2,88  | 15,95   |                                |                 |       |        |       |                           |        |        |       |

