

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

лето-осень

2024-2025г.

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

" ____ " ____ 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод	ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 1							
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)
		5					
	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		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (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)
		150					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
	Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		735	24,49	30,87	98,05	698,95	
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59	

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

" ____ " ____ 2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	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		590,00	25,13	16,67	97,06	642,14	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	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					
	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)
	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		765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
Итого за день		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

"

2024

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод		рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(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					
	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		605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	
Обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					332 (2017)
	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 обед		825,00	31,60	25,52	100,88	794,93	
Итого за день		1430,00	57,31	39,05	213,26	1331,30	

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	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(скумбрия)	20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		7,5					
	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
Обед	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	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					331(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 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	797,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
	Итого за день	1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

Сезон:лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

" ____ " 2024



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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 маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		7,5					
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		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	
Обед	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	
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	

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

" " 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод		рецептуры
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					
	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)	
Итого за завтрак		605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	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)
		9					
	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	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Итого за обед		916,5	23,715	36,4	110,66	866,77	
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60	

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

" " 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод		рецептуры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Тефтеля из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017) 331(2017)
	с соусом сметанным с томатом	20					
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		7,5					
	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	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		614,50	14,41	13,69	96,86	574,24	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (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
	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
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)
Итого за обед		970,00	29,59	19,16	150,99	761,53	
Итого за день		1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77	

Сезон:лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 8							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	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)
		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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		585,00	21,31	21,14	95,48	644,13	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (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					
	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		912,50	22,14	18,66	115,23	722,86	
Итого за день		1497,50	43,45	39,80	210,71	1366,99	

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

2024



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод		
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	
Обед	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					
	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)	
Итого за обед		925,00	25,30	29,03	111,74	806,93	
Итого за день		1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32	

Сезон:лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 10							
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 сгущенным молоком	150 20	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
	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
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за завтрак	570,00	26,43	22,76	41,19	635,09	
Обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200 10	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
	Гуляш из говядины	50 50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150 5,4	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	805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	
Итого за день		1375,40	55,67	51,41	177,38	1556,15	
Среднее значение за период:		1441,08	49,53	45,68	197,91	1376,10	

	Норма по СанПин						
		выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Завтрак		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)	534,35	22,03	19,55	83,71	592,66	
	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	27,50	26,14	114,20	783,45	
	Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1386,58	49,53	45,68	197,91	1376,10	