

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

зима-весна

2024-2025г.

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

Утверждено
Директор
" " 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		
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 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)
		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	24,55	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

Утверждено
Директор
" " 2024г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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	25,14	16,61	96,88	640,94	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (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	28,26	28,30	90,23	724,64	
Итого за день		1355,40	53,40	44,91	187,11	1365,58	

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

Директор

" ____ " ____ 2024г.

Утверждено



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(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	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	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	31,61	25,46	100,70	793,73	
Итого за день		1430,00	57,55	40,04	218,11	1345,28	

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

Директор

" " "

Утверждено



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	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)
		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 со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		10					ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		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	797,5	23,53	30,88	115,82	837,72	
	Итого за день	1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

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

Директор

" ____ "

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		рецептуры
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	575,570 (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	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

Утверждено
Директор
" " 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углево ды	
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	23,72	36,40	110,66	866,77	
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60	

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

Утверждено
Директор
" " 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		рецептуры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
		20					331(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
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		615	14,64	14,74	101,89	589,42	
Обед	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	82 (2017)
		10					
	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
Итого за обед	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)
		970	29,65	19,16	150,87	760,33	
		1584,50	44,29	33,90	252,76	1349,75	

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

Утверждено
Директор
" " 2024г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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					
	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					
	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

Директор

Утверждено



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углево ды	
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	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

Утверждено
Директор / *Линдберг*
" " 2024г.
МБОУ СОШ №9
г. Троицкого
им. Тихова М.М.
Одобрено
МБОУ СОШ №9
г. Троицкого
им. Тихова М.М.
2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		рецептуры
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	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
		20					
	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
	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 соленых 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)
		10					
	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					
	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:		1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18	

	Норма по СанПин						
			Пищевые вещества			Энергетическая	
	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)	588,85	22,08	19,74	84,68	595,45	
	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	27,52	26,13	114,12	782,73	
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1441,08	49,60	45,87	198,80	1378,18	