



Утверждено  
И.о.начальника управления образования  
А.Г.Ткачев/  
" " 2023г.

## **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

Утверждено

Директор

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	блюда	блюда					
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)
	Какао с молоком	5					
	Хлеб пшеничный йодированный	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>515,00</b>	<b>20,42</b>	<b>30,06</b>	<b>75,84</b>	<b>645,64</b>
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 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 тошненное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>24,55</b>	<b>30,87</b>	<b>97,93</b>	<b>697,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250,00</b>	<b>44,97</b>	<b>60,93</b>	<b>173,77</b>	<b>1343,39</b>	



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

Директор

Утверждено

№ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево-ды				
Неделя 1	Блюда	Блюда							
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)	
		Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	20	2,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		Кофейный напиток с молоком	150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	5,0	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
		Хлеб ржаной	200	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Печенье топленое молочко	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
			25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>25,14</b>	<b>16,61</b>	<b>96,88</b>	<b>640,94</b>	
		Обед	Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)	
Гуляш из говядины	10			0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	50								
	50			14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150			8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)	
Сок яблочный промышленный	5,4			1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	200			1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Хлеб ржаной	20			1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>				<b>1035,40</b>	<b>53,40</b>	<b>44,91</b>	<b>187,11</b>	<b>1365,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625,40</b>	<b>78,54</b>	<b>131,82</b>	<b>323,99</b>	<b>966,52</b>			



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	блюда	блюда					
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)
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,94</b>	<b>14,58</b>	<b>117,41</b>	<b>551,55</b>	
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)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	332 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	352(2017)
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>31,61</b>	<b>25,46</b>	<b>100,70</b>	<b>793,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430,00</b>	<b>57,55</b>	<b>40,04</b>	<b>218,11</b>	<b>1345,28</b>	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		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(смуфрия)	20					328(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)	
		7,5						
		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
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>704,50</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>	
Обед	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 с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		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
		<b>Итого за обед</b>	<b>1509,90</b>	<b>39,53</b>	<b>30,88</b>	<b>115,82</b>	<b>837,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2214,40</b>	<b>53,65</b>	<b>44,85</b>	<b>199,41</b>	<b>1348,10</b>			



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

Утверждено

Директор

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 5	бюфета								
		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)	
			7,5	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		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	
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>	
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	
		<b>Итого за обед</b>		<b>870,00</b>	<b>37,17</b>	<b>13,91</b>	<b>112,11</b>	<b>697,87</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>1432,50</b>	<b>59,77</b>	<b>44,20</b>	<b>193,32</b>	<b>1368,22</b>	



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

Директор

Утверждено

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево-ды				
Неделя 2 День 6	блюда	блюда							
		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)	
		Йогурт 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)	
		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)	
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>605,00</b>	<b>14,75</b>	<b>22,54</b>	<b>68,02</b>	<b>512,83</b>	
		Обед	Икра кабачковая промышленная		60	0,00	4,20	4,20	54,00
Суп из овощей со сметаной	200			1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)	
Суфле из кур или бройлеров-цыпленок с маслом сливочным	10			0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	90			14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150							203(2017)	
	7,5			5,40	4,90	32,80	196,80		
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		
<b>Итого за обед</b>		<b>916,5</b>	<b>23,72</b>	<b>36,40</b>	<b>110,66</b>	<b>866,77</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1521,50</b>	<b>38,47</b>	<b>58,94</b>	<b>178,68</b>	<b>1379,60</b>			



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

Директор \_\_\_\_\_

Утверждено \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	блюда							
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Тфтели 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
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за завтрак	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		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	82(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Плов из курицы	100						
		150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)	
	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	
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)	
	Итого за обед	970	29,65	19,16	150,87	760,33		
	Итого за день	1584,50	44,09	33,90	252,76	1349,75		





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

Директор

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2022г

Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
		50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
		150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
		5,0					
		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
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		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)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		7,5					
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		912,5	22,20	18,66	115,11	721,66	
Итого за обед							
Итого за день							
		1497,50	43,52	39,74	210,41	1364,59	



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

Директор \_\_\_\_\_

Утверждено \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2	Бюлота	Бюлота						
		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)
Завтрак	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		<b>537,00</b>	<b>35,42</b>	<b>10,81</b>	<b>85,49</b>	<b>555,39</b>		
	Икра светлая	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)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(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	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за обед		<b>925</b>	<b>25,30</b>	<b>29,03</b>	<b>111,74</b>	<b>806,93</b>	
	Итого за день		<b>1462,00</b>	<b>60,72</b>	<b>39,84</b>	<b>197,23</b>	<b>1362,32</b>	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда	блюда					
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 (запеченный) со стухеным 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)
	Чай с сахаром	15					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		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)
	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Гуляш из говядины	50					
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
	Компот из свежих яблок	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
Итого за обед	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		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			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>588,85</b>	<b>22,08</b>	<b>19,74</b>	<b>84,68</b>	<b>595,45</b>
	<b>Обед:</b>					
	Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00	2350
	<b>обед 35 %</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>852,23</b>	<b>27,52</b>	<b>26,13</b>	<b>114,12</b>	<b>782,73</b>
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1441,08</b>	<b>49,60</b>	<b>45,87</b>	<b>198,80</b>	<b>1378,18</b>

