



Утверждено:

И.о.начальника Управления образования

А.Г. Качев /

2022 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ

**12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

Лето-осень

2022-2023г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
День 1								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)	
	Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	270,60	210(2017)	
	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	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		596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	
	Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
Суп крестьянский с крупой		250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)	
Мясо духовое (с картофелем и овощами)		50	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
Компот из свежих яблок		180						
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 тошненное молочко		30	1,65	0,33	13,50	57,00	ПК	
Итого за обед		865,00	28,44	35,16	107,19	778,58	ПК	
Итого за день		1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

_____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Бюфета	Бюфета					
День 2	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	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	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
	Печенье топпинговое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак		676,00	28,10	18,15	107,03	706,90	
Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75
	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	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	6,48						
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за обед		918,48	32,15	30,84	116,92	864,36	
Итого за день		1594,48	60,25	48,99	223,95	1571,26	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

_____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Блюда							
		Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Плов из курицы	100 180	25,22 180	12,52	51,03	257,56	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
			15					
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	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
			685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	
		Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
Обед	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
			6,0					
		Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
			50					330(2017)
		Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	
Итого за день		1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор _____

Утверждено _____

№ _____ № _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	Бюфета	Бюфета							
		Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)	
		Рыба запеченная	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)	
		под молочным соусом(скупмбрия)	20					328(2017)	
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом		180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)	
			9						
		Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
			7						
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Итого за завтрак	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)	
			796,00	16,87	15,82	98,46	594,61		
		Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК	
		Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)	
Обед	со сметаной		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		Шницель натуральный рулетный	100		13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)	
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
			9						
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		Хлеб ржаной	30		0,22	9,00	38,00	ПК	
		Итого за обед		1520,00	15,57	35,76	133,87	960,49	
		Итого за день		1520,00	32,44	51,58	232,33	1555,10	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Бюфда	Бюфда						
Завтрак	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)	
	Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	25	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
	Итого за завтрак	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82		
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
	Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)	
	Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)	
Обед	Груши свежие	150	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за обед	980,00	42,27	16,47	125,50	784,19			
Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01			



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бюбда	Бюбда						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)	
	Запеканка из творога	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
	со ступеным молоком	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
	Итого за обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70(2017)
Суп картофельный с фасолью		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
Рис припущенный со сливочным маслом		180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным		100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		50	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Хлеб ржаной		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Компот из яблок и слив		200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)	
Итого за обед			946,30	27,08	22,26	140,32	867,46	
Итого за день			1541,30	69,28	42,32	194,71	1428,65	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Бюлота	Бюлота						
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
		Ябло вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	5,31	5,71	25,31	174,31	181(2017)
		Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Завтрак	Яблоко свежее	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		Итого за завтрак	680,00	18,95	25,17	80,34	616,45	
		Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
		Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
		Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		Компот из свежих яблок	9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Яблоко свежее	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за день	1059,00	27,23	43,62	128,14	1013,79		
		1239,00	46,18	68,79	208,48	1630,24		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

№ _____ / _____
 № _____ / _____
 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры													
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2	блюда	блюда																		
								День 8												
														Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
															Тфтелея из говядины	100	8,87	9,83	11,69	171,27
с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)														
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)													
		Чай с лимоном	9																	
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)													
		Хлеб пшеничный йодированный	7																	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК													
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК												
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК													
		Зефир	40																	
		Итого за завтрак	711,00	17,09	16,43	116,33	668,13													
		Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)											
Борщ с капустой картофелем со сметаной	250			1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)												
10	0,13			1,00	0,17	11,25	ПК													
Плов из курицы	100																			
180	25,22			12,52	51,04	257,56	291(2017)													
Напиток из плодов лимонника	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	60			1,70	1,70	38,90	185,40	ПК												
Яблоко свежее	150			0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)												
Итого за обед	1090,00	37,03	21,40	156,46	800,58															
Итого за день	1801,00	49,90	37,83	272,79	1468,71															



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

« / » 2022г

Присм пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 9							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
	Какао с молоком	6,0					
	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		681,00	24,74	23,84	109,91	735,44	
Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
	9						
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1054,00	24,49	19,47	131,78	802,66	
Итого за день		1735,00	49,23	43,31	241,69	1538,10	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

_____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 11	Бюфета								
		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	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)	
			30						
			200						
		Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
				15					
				20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Итого за завтрак	Дюбоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
600,00	36,87			24,09	67,39	695,76			
100	1,10			0,20	3,80	22,00	71(2017)		
250	3,56			5,12	14,17	127,75	84(2017)		
Борщ с фасолью картофелем со сметаной	10			0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	50								
	50			14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом			180					
				6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
				200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
			30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
			40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		Итого за обед	Зефир	946,48	33,16	31,18	158,78	1047,17	
				1546,48	70,03	55,27	226,17	1742,93	
		Итого за день							



Норма по СанПиН			Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	661,86	27,71	21,45	95,48	668,23
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
	обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	989,77	30,94	31,94	130,83	891,64
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87

